sale&pepe

SALEPEPE.IT

MARZO 2015

MONDADORI



Torta fiore con verdure e ricotta
pag.24

PIATTI CONVIVIALI la festa è al centro del tavolo **PANE TOSTATO** un cibo semplice dall'anima gourmand **SEPPIE** il sapore del mare in più versioni **OTTO MARZO** un brunch tutto al femminile **GLUTEN FREE** dolci belli, buoni e terribilmente golosi

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile



Ritorniamo alla natura, dissero le albicocche.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme alle altre albicocche. Questo è anche del tutto naturale, quando si sà, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti.

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.

SOMMARIO

MARZO 2015







Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Servizi

Evasioni



salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.



58

Aspettando Expo

Scuola



112

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Marzo



MARINO NIOLA
Docente di Antropologia e di Miti e riti della gastronomia contemporanea all'Università Benincasa di Napoli riflette con noi sulla convivialità e sull'evoluzione del suo significato nella nostra epoca. A pag. 42

SIMONETTA AGNELLO HORNBY
Siciliana ma trapiantata a Londra; avvocato ma anche scrittrice di successo, ha cucinato per noi raccontandoci storie della sua infanzia e della casa di famiglia, ora trasformata in agriturismo. A pag. 55



MASSIMO MENTASTI
È il neostellato chef del ristorante La Gallina, a Monterotondo di Gavi (in provincia di Alessandria). Tra le sue creazioni figura una rivisitazione del Pollo alla Marengo con aggiunte "nobilitanti" di gamberi rossi e uova di quaglia. Pag. 36




RISO


FARRO


ORZO


SEGALE


AVENA


GRANO


UVA VERDE


ALBICOCCHE


PESCHE


MELE ROSSE


FRAGOLE


LAMPONI


CILIEGIE


UVETTA


CIOCCOLATO FONDENTE


CIOCCOLATO AL LATTE

Aggiungi un tocco di colore alla tua giornata
con la nostra deliziosa gamma di cereali per la
colazione, in ***Fiocchi e Muesli***.

VIVI A COLORI

INDICE

LE RICETTE DI MARZO 2015

INDIRIZZI

- **Alessi**,www.alessi.it
- **Alpi**, www.alpiwood.com
- **Asa Selection,** www.asa-selection.com
- **Athezza**, www.athezza.com
- **Bisetti**, www.bisetti.com
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, myhome.bormioliroccocasa.it
- **Bloomingville**, www.bloomingville.com
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **Cargo Milano**, www.cargomilano.it
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **Ceramiche Milesi**, www.ceramichemilesi.it
- **Ceramiche Libere**, http://ceramiche-libere.ulaola.it/
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Coincasa**, www.coincasa.it
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Enrica Negri**, www.enricanegri.com
- **Fill**, in vendita da Cargo Milano
- **Fornace Brioni**, www.fornacebrioni.it
- **Freshness**, in vendita da Livellara
- **Girmi**, www.bialettigroup.com
- **Isi Milano**, www.isimilano.com
- **Italo Ottinetti**, www.ottinetti.it
- **Kathay**, www.kathay.it
- **Kenwood**, www.kenwoodworld.com
- **KN Industrie**, www.knindustrie.com
- **Kronos Ceramiche**, www.kronosceramiche.it
- **La Fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **Laminam**, www.laminam.it/it/home/
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Lignum Venetia**, www.lignumvenetia.com/
- **Linum**, www.linum.it
- **Livellara**, www.livellara.com
- **LSA International**, www.lsa-international.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Maino**, www.mainocarlo.it
- **Maxwell&Williams**, in vendita da Livellara
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Merito**, www.merito.it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.it
- **Moroni Gomma**, www.moronigomma.it
- **Nella Longari**, www.nellalongari.com/
- **Pantone**, in vendita da Moroni Gomma
- **Porro**, www.porro.com
- **Pyrex**, www.pyrex.eu/it
- **Salter**, www.it.salterhousewares.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Sandro Rivadossi**, www.rivadossi.it
- **Scantex,** distribuito da edithbrugger.it
- **Seletti**, in vendita da Moroni Gomma
- **Silva Tessuti**, www.silvatessuti.it
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Soehnle**, www.soehnle.de
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Staub by Zwilling J.A. Henckels**, www2.zwilling.com/it
- **Termozeta**, www.termozeta.com
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tessitura Toscana Telerie**, www.tessituratoscanatelerie.it/
- **Tiger**, www.tiger-stores.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **WD Lifestyle**, www.wdlifestyle.it
- **WMF**, www.wmf.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Delicius
PARMA DAL 1974
The Ad Store Italia
La genuinità ha
un gusto semplice,
Delicius

Per creare un capolavoro.



inserto per muffin
ai due gusti DELÍCIA
art. 630089

svuota muffin
DELÍCIA, 2 pz. art. 630088

tescoma®

la passione in cucina.

Ti piacciono le sorprese? Vorresti preparare muffin a due gusti con un delizioso inserto al centro, ma non sai come fare? Non uno, ma due utensili ti aiutano: facilissimi da usare, abbinati alla tua teglia per muffin ti permetteranno di stupire tutti, sfornando dolcetti bicolore o aggiungendo un cuore a sorpresa!

SHOP t

Numero Verde 800777546

www.tescoma.it









RICETTE CON IL RADICCHIO

Torte salate, pizze, crespelle e lasagne, il radicchio rosso è protagonista di tanti piatti sfiziosi da portare in tavola anche tutti i giorni. In alcune preparazioni è in versione chic, magari abbinato a uno zabaione salato. Altre come i bigoli con la crescenza, il risotto e i cannelloni con bacon e nocciole sono più semplici e immediati da preparare.



IRLANDA DEL NORD

Panorami dove l'occhio si perde, gustando tutte le tonalità del verde, colline ondulate e montagne aspre che si interrompono nel mare. I paesaggi dell'Irlanda del Nord catturano, come anche la sua cucina, la birra, il whisky e i pasticcini all'ora del tè. Siamo andati a scoprire quest'isola e a conoscere i migliori artigiani del gusto. Ve lo raccontiamo in un video reportage sul nostro sito.





LA CLASSIFICA DELLE DIETE

Ai voti i regimi alimentari più usati al mondo. Tengono la dieta mediterranea e la Weight Watchers, affossata la Dukan e la paleodieta

TOP TEN NEWS E ATTUALITÀ

Un gruppo di medici, dietologi e nutrizionisti ha analizzato 35 regimi alimentari, spaziando tra diete vere e proprie, filosofie e culture culinarie e ha dato il proprio responso, stilando una classifica. Promosse la dieta mediterranea e la Weight Watchers, affossate la Dukan e la paleodieta. Questa è una delle news più gettonate del mese. Tutti i giorni la redazione osserva il mondo del food e prepara notizie di attualità fresche e aggiornate.

Sfizi da cliccare

NOTIZIE SEMPRE AGGIORNATE, RICETTE DA CONDIVIDERE CON GLI AMICI, GIOCHI, VIDEO E APPROFONDIMENTI GOLOSI

di Barbara Roncarolo






SU SALEPEPE.IT SI GIOCA

Sara, Chiara, Francesca, Fabrizia, Sveva... sul nostro sito è attivo il contest #RicetteRomantiche. State partecipando in tantissimi con torte, finger food, pasticcini, crostacei, tartine appetitose e postando i piatti con i quali conquistate tutti i giorni il palato della vostra dolce metà. Continuate a inviare le ricette complete con ingredienti, procedimenti e fotografie. La redazione le guarderà tutte, una per una, e selezionerà le più belle.

LA PIÙ AMATA

Sono le tagliatelle con ragù di verdure e salsiccia il piatto più amato sui vostri social. Questo mese oltre 4 mila persone hanno condiviso su Facebook questo primo ricco. Il procedimento per prepararlo è spiegato passo passo ed è arricchito con una fotogallery per aiutare nella preparazione della pasta fresca, oltre che del condimento.





TASTE

7-9 MARCH 2015
STAZIONE LEOPOLDA
FIRENZE
www.pittimmagine.com

organizzato da PITTI IMMAGINE

in collaborazione con

con il patrocinio di

T+39 0553693 1 taste@pittimmagine.com



Laura Maragliano

Un dolce d'altri tempi

QUELLA ZUPPA INGLESE CHE MIO PADRE REINVENTAVA A MODO SUO. UNA RICETTA ANTICA CUI SAPEVA DARE IL GUSTO DELL'AVVENTURA E DEL SOGNO

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



C'è un dolce che associo a un posto e quel posto mi ricorda mio padre. Il dolce è la zuppa inglese, il posto è una bella villa, allora sede l'istituto alberghiero Marco Polo di Genova. In quel luogo, mio padre, che insegnava tutt'altra materia, ogni tanto sbirciava i colleghi nelle ore di laboratorio di pasticceria. Poi replicava a casa a modo suo: pan di Spagna comprato pronto o savoiardi e crema pasticciera preparata al momento. "Ma perché si chiama inglese?", chiedevo io. E lui inventava storie di ufficiali inglesi, seconda guerra mondiale, intrighi alla James Bond e altro ancora. La verità è che non lo sapeva e gli piaceva farmi sognare.
La zuppa inglese, probabilmente, è italiana al cento per cento, salvo il particolare di ricordare un dolce anglosassone: il trifle. Dessert al cucchiaio, tradizionale delle cucine di Modena, Parma, Bologna, Forlì, Ferrara, Ravenna e Reggio Emilia, con qualche puntata in Toscana (a Firenze si chiama zuppa del duca), ha un'origine incerta con due teorie. La prima, cinquecentesca, vede nascere la zuppa a Ferrara grazie a un diplomatico che intratteneva rapporti con la reale casa inglese. La seconda, ottocentesca, fa risalire la sua invenzione alla governante di una famiglia inglese residente a Fiesole. La presenza dell'alchermes, liquore di origine medioevale, sembra avvalorare la prima ipotesi.
Il merito di aver divulgato il dolce nell'area emiliano romagnola si deve a Vincenzo Agnoletti, credenziere e liquorista alla corte di Maria Luigia d'Asburgo, duchessa di Parma, che nel descrivere il dolce cita il rum, liquore tipico della marina inglese. A rendere la zuppa ancora più golosa è il cioccolato che compare in molte versioni, non nella mia che in parte ha il sapore della memoria. La dedico a tutti quei papà che vogliono far sognare i loro figli inventando storie avventurose. Con o senza inglesi.

> segue a pag. 12





1



2



3

ZUPPA INGLESE A MODO MIO

PER 8 PERSONE
250 g di pan di Spagna - 70 g di frutta candita a cubetti - 1 bicchiere di liquore alchermes
per la crema pasticcera: 750 ml di latte - 8 tuorli - 150 g di zucchero semolato - 75 g di farina bianca - 1 bustina di vaniglina
per la meringa: 170 g di zucchero a velo - 5 albumi

● **1** Per la crema pasticcera, portate il latte a ebollizione, unite la vaniglina e lasciate intiepidire. Intanto, montate i tuorli e lo zucchero semolato con una frusta e, quando il composto sarà spumoso, aggiungete la farina poca alla volta. Quindi incorporate il latte tipiedo versandolo a filo, fate addensare la crema a fuoco dolce e lasciate intiepidire. Per assemblare il dolce, tagliate il pan di Spagna a fettine, stendete su un piatto da portata (che possa anche andare in forno) 5 cucchiai di crema pasticcera e copritela con uno strato pan di Spagna.
● **2** Con l'aiuto di una pennellessa, imbevete lo strato di pan di Spagna con l'alchermes, quindi aggiungete la crema rimasta sistemandola a monticello e distribuitevi sopra 50 g di canditi; coprite con il pan di Spagna restante ritagliato a triangoli dando al dolce una forma a cupola e spennellate ancora con l'archermes.
● **3** Accendete il forno a 130°. Preprate la meringa montando a neve ben ferma gli albumi e quindi aggiungendo 150 g di zucchero a velo setacciato. Distribuite la meringa sul dolce e cospargete con lo zucchero a velo rimasto. Abbassate il forno a 120° e cuocetevi il dessert finché la superficie della meringa sarà leggermenete dorata. Togliete dal forno, lasciate raffreddare e decorate con i canditi rimasti.

● Scrive l'Agnoletti nel suo "Manuale del cuoco e del pasticciere di raffinato gusto moderno"(1834) : "I biscotti si bagnano con il Rum, e sopra si finisce con una marenga cruda, o al forno, o con una crema, o candito d'uovo, o marmellata, e si guarnisce con confetture, spume, brillante ecc."



Vellutate in vasetto

Profumate delizie che annunciano la primavera, le vellutate acquistano un carattere gourmand se servite in vasetto, con piccole guarnizioni o aromi e magari un'etichetta sul recipiente che ne indichi il contenuto. Tra le più appetitose quelle di cipolle e carote all'aceto balsamico; di porri; di patate e barbabietole rosse con semi di papavero; di cipollotti e piselli (o fave) con granella di nocciole; di topinambur; di pomodori; di asparagi; di finocchi con pomodorini semisecchi. Si preparano tutte nella stesso modo: rosolate le verdure a pezzetti con burro e olio, aggiungete brodo vegetale, cuocete per 20 minuti e frullate il tutto con un frullatore a immersione. Se le volete più corpose, aggiungete panna fresca o tuorli. Versatele caldissime nei vasetti, chiudeteli, capovolgeteli e lasciate intiepidire: in questo modo si creerà un leggero sottovuoto che vi consentirà di conservare le vellutate in frigo per almeno 2 settimane. Per servirle, basterà aprire i coperchi e scaldare a bagnomaria o al microonde. Bene un accompagnamento di crostini o grissinetti.

Panini al forno

Per un antipastino appetitoso, uno snack spezzafame, una merenda salata, ecco un'idea facile facile e sfiziosa: piccoli sandwich farciti in modo goloso da servire caldi, dopo un breve passaggio in forno. Potete spaziare dai panini al latte alle mini baguette, dai bocconcini di grano duro agli arabi mignon, fino ai paninetti speziati. Tagliate la calotta, eliminate un po' di mollica e riempite con prosciutto cotto, uova di quaglia e gruyére (stile croque madame); formaggio fresco di capra, olive taggiasche e pomodori secchi; salsiccia o salamella rosolata in padella e stracchino; scamorza e verdure miste grigliate; prosciutto crudo e mozzarella; bacon, uova strapazzate e cubetti di pomodoro; fontina, burro al tartufo e funghi; speck, cetriolini, senape e formaggio di montagna tipo Asiago. Richiudete i panini e passateli in forno a 200° per circa un paio di minuti, fino a quando il formaggio inizia a fondere.



Versatile crema inglese

Facile da preparare, per la crema inglese, servono solo latte, uova e un po' di vaniglia. Di consistenza fluida e vellutata, è usata per "condire", più che per farcire, i dolci e si presta a inumerevoli abbinamenti. Il modo più semplice per impiegarla è quello di versarla su una torta soffice o una ciambella, oppure offrirla in piccole ciotole per intingervi biscottini fatti in casa. Durante le feste natalizie, contende alla crema di mascarpone il privilegio di rendere ancora più ghiotta una fetta di panettone o di pandoro. Semplicemente distribuita sul fondo del piatto, diventa la base di un raffinato dessert preparato con mele al Calvados e frutti di bosco, oppure può creare un irresistibile contrasto con il gusto di una torta alle pere e cioccolato fondente. Per prepararla fate così: con una frusta montate 6 tuorli e 100 g di zucchero in una ciotola resistente al calore. Scaldate 1/2 litro di latte con 1 baccello di vaniglia e versate il latte a filo nel composto di tuorli. Trasferite la ciotola su una casseruola con acqua in leggera ebollizione e cuocete la crema a bagnomaria per 15 minuti. Per un tocco in più, potete arricchirla con piccoli complementi golosi come caramello, crema di nocciole, lamponi rullati e passati al setaccio, marmellata di arancia o lemon curd. Per un gusto insolito, frullatela con zenzero candito o pistacchi al naturale.





Profumo di sesamo

Disponibili nelle tipologie bianca e nera, i semi di sesamo sono ideali per regalare personalità a tantissime pietanze. Donano un tocco originale spolverizzati su pani, focacce e torte salate, oppure mescolati con il pangrattato per panature croccanti. Aggiungendoli a un'emulsione di olio, aceto (o limone) e salsa di soia, trasformano le insalate e le crudité in vere delizie. Uniti al miele esaltano i profumi dei formaggi e rendono insolite le macedonie con lo yogurt. Sono perfetti per guarnire le palline preparate con formaggio morbido, per enfatizzare il gusto di pesci e crostacei cotti o crudi, per arricchire il gelato al pistacchio, per preparare un aromatico croccante. In medioriente sono protagonsiti della rinomata salsa thain e di moltissimi dolci, mentre in estremo oriente se ne ricava un olio da usare a crudo. Prima di utilizzarli (magari mischiando i bianchi e i neri per un piacevole effetto cromatico), è bene tostarli in un padellino in modo che sprigionino tutto il loro profumo.

Guardini

La passione prende forma.





Qualità italiana e funzionalità sono le caratteristiche dei nostri prodotti. Creiamo stampi da forno ed accessori con passione, per dare spazio alle tue idee in cucina e rendere creativi i tuoi piatti. Ogni giorno merita di essere festeggiato con qualcosa di dolce. Vieni a scoprire sul nostro sito la vasta gamma di prodotti e via con la creatività!

www.guardini.com

Seguici su:

MADE IN ITALY



Women's day

LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA È L'OCCASIONE PERFETTA PER UNA REUNION DI AMICHE TRA RISATE, CONFESSIONI E SFIZI GOURMAND

testo di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina. Si ringrazia per l'ospitalità il ristorante Valà di Milano



Coppa di fragole, crema chantilly e tartufini bianchi
pag. 25

Fortunata combinazione, la festa di noi ragazze quest'anno cade di domenica. Così, libere da ogni impegno, possiamo concederci il tempo per un pranzo intimo e informale con le nostre simili. Un brunch per sole donne fatto di confidenze, disquisizioni sugli uomini e tante delizie rustico chic da gustare in ordine sparso, secondo la voglia del palato.

> segue a pag. 18



BERE GIUSTO
Morbide e delicate, le ricette invocano due vini capaci di accompagnare i grassi ed esaltare gli aspetti fragranti. All'inizio un Arneis del Roero, generoso, rotondo ma anche dotato di un'acidità caparbia che concilia l'aspetto terragno e l'avvolgenza di barbabietole e ceci. Il Fiano irpino, meglio se affinato 2 anni, affronta gli strati della sfoglia di verdure e l'intensità del caprino, e fonde la croccante suadenza della mozzarella alla fibra speziata del pollo. Un bicchierino di Rosolio servito freddo sulla coppa di fragole.





Pane alle zucchine
pag. 24

Crema di barbabietola,
pag. 24

Hummus all'avocado
pag. 24

Crema di carote
pag. 24

> segue da pag. 17

Strizzando l'occhio alla primavera, la tavola è un trionfo di fragranze e colori. Primi fra tutti quelli delle creme salate: alla barbabietola, con cipolla rossa e yogurt greco; all'avocado, con ceci e peperoncino; alle carote, con harissa e kummel. Delizie vellutate da accompagnare con l'originale pane in cassetta fatto con bulgur, farina, zucchine e noci. I sapori ortolani e i mix di ingredienti "alternativi" che caratterizzano l'esordio del menu, si ritrovano anche nei bocconcini di pollo, da assaporare ancora caldi e croccanti. Sono marinati con zenzero e albume e poi "impanati" con un insolito mix di zucchine e patate. Un po' di sale alla fine, una spruzzatina di lime e sono già finiti. Cedendo la scena a una gustosa torta salata.

> segue a pag. 23



Nella pagina precedente, in apertura: tovaglia grigia, runner bianco e tovaglioli grigi Society Limonta; tessuto verde, runner e tovaglioli fantasia Scantex; piatti a righe grigie Freshness; piatti frutta, sottopiatto grigio a capotavola e ciotola grigia Emile Henry; ciotole bianca e bianco-verde Coincasa; piastrella esagonale Kronos Ceramiche; posate Sambonet. Indirizzi a pagina 6.



Bocconcini di pollo allo zenzero in crosta di zucchine
pag. 24

Piatto Coincasa, tovagliolo color fumo Society Limonta. Nella pagina accanto in alto: runner e tovagliolo Scantex, piatti Emile Henry, posate Sambonet. Sotto: tovaglia Society Limonta, ciotola color pepe Emile Henry, ciotola bianca e ciotola bianco-verde Coincasa. Indirizzi a pagina 6.



Torta fiore
con verdure e ricotta
pag. 24



Formaggini freschi

Uno sfizio in più: formine di primosale e caprino.



Sopra e sotto: tessuti verdi Silva tessuti, runner a pois Scantex. A lato e nella pagina accanto: tovaglioli antracite Society Limonta, tovaglioli scozzesi Scantex; a lato: piatti in ceramica Emile Henry. Sotto: piatti Emile Henry, posate Sambonet. A sinistra: vassoio rosso Pantone, in alto tazze Maxwell&Williams. Indirizzi a pagina 6.



Bibite aromatiche

Per bevande in multicolor mescolate 80 ml di acqua con 20 ml di succo prodotto da frutta fresca a piacere (mirtillo, lampone, albicocca, arancia). Guarnite con fettine di arancia, lime o cetriolo.





Mix di insalatine, viole e mini mozzarelle in carrozza, pag. 24

Runner scozzese Scantex, piatto tondo Coincasa. Nella pagina accanto in alto: runner Scantex. A destra: runner a righe Linum, tegami Italo Ottinetti. Sotto: piatto smaltato Seletti, tazza a scacchi Athezz, tazza scozzese Maxwell&Williams. Indirizzi a pagina 6.



Foglie croccanti
Per accompagnare l'insalata perfetti sottilissimi cracker di segale o di farina integrale, che contrastano con la morbida dolcezza dei petali.



Crumble di frutti rossi, pag. 25

> *segue da pag.18*

A sua volta di anima contadina, la torta fiore ha una farcia di ricotta e verdure a foglia: un ripieno apparentemente classico, ma in questo caso particolare, grazie alla piacevole spigolatura di sapore offerta dal tarassaco. In tavola, oltre a essere oggetto di contesa per la sua bontà, offre anche uno spunto estetico davvero spettacolare. Per ottenere la forma a corolla bastano poche semplici mosse: la si affetta prima di cuocerla e si ruota il bordo delle fette all'insù. Sempre nel segno di una tavola rustica con tocchi gourmand, ecco le irresistibili mozzarelle in carrozza formato mignon e un'insalatina primaverile per rinfrescare il palato prima dei dolci: come un prato fiorito, è fatta di essenze gentili e variopinti fiori di marzo (le viole, le primule).

Finale ultra goloso

Fa molto campagna inglese, perfettamente coerente con il resto del menu, il crumble di lamponi, mirtilli e mele che inaugura l'atteso momento del dessert: va gustato al cucchiaio, magari con un buona tazza di caffè all'americana (per restare in tema brunch), ingannando l'attesa del vero colpo di testa di questo pranzo, in cui si rinsaldano amicizie e si fanno a fette fidanzati. Eccola, suadente, goduriosa, meravigliosa, la coppa di crema chantilly, fragole e tartufini al cocco. Diciamolo pure, è un attentato alla linea, ma ci sono giornate in cui è doveroso smettere di stare attenti.



PANE ALLE ZUCCHINE

PER 8 PERSONE
100 g di gherigli di noce - 500 g di zucchine - 1 cucchiaio di scorza di arancia grattugiata - 100 g di bulgur - 2 cucchiai di semi misti (lino, sesamo e girasole) - 60 g di zucchero - 1 uovo - 60 ml di latte - 230 g di farina integrale - 60 ml di olio extravergine - 1 cucchiaino di lievito per pizza - sale

● **1** Tritate a coltello le noci. Grattugiate parte verde le zucchine partendo dall'esterno, fino ad averne circa 300 g (tenete il resto per una minestra)
● **2** In una ciotola, mescolate con una frusta l'uovo, lo zucchero, l'olio e una buona presa di sale. Incorporare bulgur, latte, semi e la farina miscelata con il lievito e, infine, zucchine e noci.
● **3** Versate il composto in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180° per 1 ora. Sformate il pane e lasciatelo raffreddare su una gratella.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **340 cal/porzione**

TRIS DI CREME SALATE

PER 8 PERSONE
hummus all'avocado: 1 avocado maturo - 300 g di ceci lessati - 1 cucchiaio di crema di mandorle - 2 limoni - 1 peperoncino verde piccante fresco - olio extravergine d'oliva - sale
crema di barbabietola: 1 barbabietola al vapore - 8 gherigli di noce - 1 piccola cipolla rossa - 2 cucchiai di yogurt greco - aceto di vino rosso - sale - pepe
crema di carote: 300 g di carote - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 1 spicchio di aglio - 1/2 cucchiaino di harissa - 1 cucchiaino di kummel in polvere (entrambe nei negozi di specialità orientali) - paprika - olio extravergine d'oliva - sale grosso

● **1** Per l'hummus all'avocado, frullate i ceci con 4-5 cucchiai di acqua fredda e il succo di 1 limone. Unite la crema di mandorle e 1 cucchiaio di olio e continuate a frullare fino a rendere la crema ben liscia. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a dadi e bagnatelo con il succo di limone rimasto. Frullatelo con l'hummus, regolate di sale, trasferite nella ciotola di servizio e rifinite con il peperoncino a fettine e un filo d'olio.
● **2** Per la crema di barbabietola, tritate la cipolla e conditela con sale e qualche goccia di aceto. Riducete la barbabietola a cubetti, tenetene da parte qualche dadino e frullate il resto nel mixer con cipolla e lo yogurt. Regolate di sale, pepate, disponete la crema in una ciotola e completate con i dadini di barbabietola tenuti da parte.
● **3** Per la crema di carote, sbucciate l'aglio e pestatelo insieme a qualche grano di sale grosso. Pulite le carote, tagliatele a rondelle e lessatele in acqua bollente salata (15 minuti circa). Sgocciolatele bene e frullatele nel mixer con l'aceto, le noci, la poltiglia di aglio e sale, l'harissa e il kummel. Continuando a frullare, unite 4 cucchiai di olio versati a filo. Trasferite nella ciotola di servizio e profumate con la paprika.

FACILE
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 15 minuti**
● **130 cal/porzione (hummus), 30 cal/porzione (crema di barbabietola), 95 cal/porzione (crema di carote)**

BOCCONCINI DI POLLO ALLO ZENZERO IN CROSTA DI ZUCCHINE

PER 8 PERSONE
1 grosso petto di pollo - 5 grosse zucchine - 2 patate - 1 pezzo di zenzero fresco di 3 cm - 1 cucchiaio di amido di mais - 1 albume - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riducete il pollo a dadi regolari (di circa 2 cm di lato), mettetelo in una ciotola, spolverizzatelo con l'amido di mais, grattugiatevi lo zenzero, unite l'albume leggermente sbattuto, salate, pepate e fate marinare 2-3 ore in frigo.
● **2** Intanto, grattugiate la parte verde delle zucchine, salate e, dopo 10 minuti, strizzate il tutto. Sbucciate le patate, grattugiatele e mescolatele con le zucchine.
● **3** Passate i dadi di pollo nel mix di verdure grattugiate, premendo un po' in modo che aderisca, e friggeteli in olio caldo, pochi per volta, finché saranno dorati. Asciugate i bocconcini sulla carta da cucina e serviteli caldi.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti + riposo**
● **Cottura 20 minuti** ● **145 cal/porzione**

TORTA FIORE CON VERDURE E RICOTTA

PER 8 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia - 2 spicchi di aglio - 1 kg tra erbette, tarassaco e spinaci - 300 g di ricotta - 120 g di caprino fresco - 2 uova e 1 tuorlo - 1 cucchiaio di latte - 80 g di parmigiano grattugiato - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate le verdure e sgocciolatele. Rosolate l'aglio spelato e schiacciato in 3 cucchiai di olio, unite le verdure, salate e coprite per 3 minuti. Togliete il coperchio e portate a cottura a fuoco medio facendo evaporare il liquido. Tritate grossolanamente le verdure, mescolatele con ricotta e caprino e le 2 uova sbattute. Incorporate il parmigiano e la noce moscata, regolate di sale e pepate.
● **2** Stendete un rotolo di sfoglia (senza eliminare la carta) e distribuitevi il ripieno, fino a 1 cm dal bordo. Spennellate il margine libero con un velo di acqua, coprite con la seconda sfoglia e sigillate i dischi con le dita.
● **3** Appoggiate al centro della torta una tazza e premete leggermente in modo da incidere il centro del "fiore". Lasciando la tazza appoggiata sulla pasta, tagliate la torta in 20 spicchi, proprio come se doveste affettarla per servirla, senza staccare le fette dal centro del fiore. Prendete l'estremità di una fetta e ruotatela verso l'alto, in modo da esporre il ripieno. Fate lo stesso con le altre. Togliete la tazza e spennellate la pasta (il centro e i raggi) con il tuorlo stemperato con il latte.
● **4** Trasferite la torta sulla leccarda e cuocetela in forno caldo a 220° per 10 minuti, quindi abbassate a 200° e proseguite per 20-25 minuti. Se la superficie della torta si scurisce, proteggetela con carta forno.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti**
● **Cottura 45 minuti** ● **390 cal/porzione**

MIX DI INSALATINE, VIOLE E MINI MOZZARELLE IN CARROZZA

PER 8 PERSONE
12 fette di pancarré - 300 g di mozzarella - 12 filetti di acciuga sott'olio - 2 dl di latte - 2 uova - 100 g di farina - 200 g di insalatine miste - 100 g di rucola novella -



una manciata di fiori edibili (viole, primule) - 1/2 limone - qualche goccia di aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Togliete la crosta alle fette di pancarré. Affettate sottilmente la mozzarella e ascigatela con cata da cucina. Preparate 6 sandwich con il pancarré e la mozzarella aggiungendo in ognuno 2 filetti di acciuga. Quindi tagliateli in triangoli.
● **2** Sbattete le uova con un pizzico di sale. Passate i mini sandwich nel latte, quindi nella farina e infine nelle uova. Sgocciolateli bene e friggeteli in olio caldo. Sgocciolate le mozzarelline in carrozza, fatele asciugare su carta da cucina e tenetele in caldo.
● **3** Sbattete 4 cucchiai di olio con 2 cucchiai di succo di limone, 2 prese di sale e qualche goccia di aceto balsamico. Riunite le due insalate in un piatto da portata, distribuite sopra i fiori, condite con l'emulsione preparata e servite con le mozzarelline a parte.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **300 cal/porzione**

CRUMBLE DI FRUTTI ROSSI

PER 8 PERSONE
2 grosse mele - 125 g di lamponi - 125 g di mirtilli - 125 g di more - 150 g di zucchero semolato - 1 limone
per il crumble: 100 g di farina di grano tenero tipo 00 - 100 g di burro - 100 g di zucchero di canna - 100 g di nocciole

● **1** Sbucciatele le mele, tagliatele a dadini e irroratele con il succo del limone perché non anneriscano. Versate lo zucchero semolato in una padella e fatelo caramellare a fuoco dolcissimo. Quindi aggiungete le mele e spadellatele nel caramello per un paio di minuti.
● **2** Togliete la padella dal fuoco, unite lamponi, mirtili e more, mescolate delicatamente e coprite con un coperchio. Intanto, preparate il crumble: in una ciotola mescolate la farina, lo zucchero di canna, il burro a temperatura ambiente e le nocciole tritate grossolanamente. Stendete l'impasto in una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180° per 20 m inuti. Sbriciolate il "biscotto" ancora caldo e lasciate raffreddare. Distribuite sul fondo di 8 piccole cocotte qualche cucchiaiata di frutta caramellata e ricoprite con il biscotto sbriciolato.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **360 cal/porzione**

COPPA DI FRAGOLE, CREMA CHANTILLY E TARTUFINI BIANCHI

PER 8 PERSONE
500 g di fragole - 1/2 arancia - 2 cucchiai di zucchero - 1 tazza di crema pasticcera - 3 dl di panna fresca - 300 g di cioccolato bianco - 50 g di farina di cocco - 25 g di zenzero candito

● **1** Spezzettate 200 g di cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria. Intanto scaldate fino all'ebollizione 1 dl di panna e, a fuoco spento, aggiungetela al cioccolato fuso. Mescolate con una spatola per amalgamare la ganache. Incorporate lo zenzero a dadini e fate raffreddare in frigo. Quindi montate la ganache con le fruste elettriche finché si rassoda. Prelevatene piccole porzioni con 2 cucchiaini e formate 16 tartufini. Allineateli su un vassoio e metteteli in freezer per 30 minuti.
● **2** Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato rimasto, immergetevi rapidamente i tartufini, prelevateli con uno stecchino, passateli subito nella farina di cocco e fateli raffreddare in frigo. Lavate le fragole, tagliatele a dadini e conditele con lo zucchero e il succo dell'arancia. Montate la panna rimasta (deve essere ben fredda) e mescolatela con la crema pasticciera (otterrete una crema chantilly).
● **3** Distribuite metà delle fragole sul fondo di 8 coppe, quindi aggiungete in ognuna 1 tartufo, un grosso ciuffo di crema chantilly, un po' di fragole e ancora crema chantilly fino a terminare gli ingredienti: per dare alla crema un aspetto più decorativo potete usare una sac à poche con bocchetta
a stella. Guarnite con un tartufo montato su uno stecchino e servite.

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **370 cal/porzione**

BRANDANI



Serendipity collection

comemedia.com



Mele fiorite con asparagi

TRASFORMATE IN COPPE PROFUMATE, LE GRANNY SMITH ESPLODONO DI BACCHE, FIORI E INASPETTATE VERDURE

a cura Daniela Falsitta, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni

1





2

3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

4 mele Granny Smith (o altre di colore verde brillante)- 1 mazzetto di asparagi - 8/10 grappoli di bacche di pepe rosa - qualche ramo di solidago - 2 rami di roselline ramificate rosa - 1 spugna per fioristi - 1 limone

● **1** Tagliate la calotta delle mele e scavatene la parte centrale con uno scavino creando un incavo profondo 2 o 3 cm. Spennellate la polpa della mela con il succo di limone per evitare che ossidando cambi colore.
Riempite d'acqua una bacinella o un lavandino e immergetevi la spugna per fioristi in modo che assorba l'acqua. Tagliate la spugna imbevuta in 4 parti e da ciascuna di esse ricavate un cilindretto di misura idonea a essere inserito nell'incavo delle mele.
● **2** Accorciate gli asparagi ad altezze diverse e dividetene qualcuno a metà, quindi inseriteli nelle mele. Accorciate anche le roselline e i rami di solidago.
● **3** Posizionate ogni tipologia di vegetali attorno agli asparagi alternando i fiori ai grappolini di pepe rosa in modo da formare delle composizioni armoniose. Le mele così realizzate possono fungere da centrotavola o da segnaposti: in quest'ultimo caso infilate nelle composizioni un bigliettino col nome.



Sughi di fine stagione

RICCHI E AVVOLGENTI, TRASFORMANO UN PIATTO DI PASTA IN UNA VERA AVVENTURA GOURMAND. ULTIMO REGALO DELL'INVERNO CHE SE NE VA

a cura di Alessandro Gnocchi, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Marta Mariani



Spaghetti cacio e pepe al radicchio
pag.35

Piatto Virginia Casa, posata Sandro Rivadossi. Indirizzi a pagina 6



Tovaglia e tovagliolo La Fabbrica del lino, sottopiatto Virginia casa, piatto Nella Longari, posata Mepra. Nell'altra pagina, tovaglia e tovagliolo La Fabbrica del lino, piatto e sottopiatto Nella Longari. Indirizzi a pagina 6

Pappardelle alla vignarola
pag.35

FUSILLI LUNGHI CON LA CREMA DI TOPINAMBUR

PER 4 PERSONE
320 g di fusilli lunghi - 400 g di topinambur - 3 dl di brodo vegetale - 1 scalogno - 100 g di mortadella - 40 g di nocciole - 1 foglia di alloro - timo - 1/2 dl di panna fresca - 60 g di burro - sale - pepe

● **1** Sbucciate i topinambur, tagliateli a tocchetti e fateli leggermente rosolare in un tegame con 40 g di burro, lo scalogno sbucciato e affettato, la foglia di alloro e 1 rametto di timo; salate, pepate, bagnate con il brodo, coprite con un coperchio e continuate la cottura a fuoco basso per circa 20-25 minuti.
● **2** Eliminate l'alloro e il timo e passate al mixer con la panna; tagliate la mortadella a listarelle e tritate grossolanamente le nocciole. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Intanto, fate rosolare le nocciole in un tegame con il burro rimasto e qualche fogliolina di timo, unitevi 1 pizzico di sale e spegnete il fuoco.
● **3** Scolate la pasta e versatela nel tegame con la crema di topinambur, unite la mortadella a listerelle, padellate per un istante, spolverizzate con le nocciole e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **620 cal/porzione**





Gnocchi con coste, ricotta pomodorini secchi e pinoli
pag.35

Tovaglioli stamopati Chantal Delorme, piatto Virgina Casa, tagliere Bisetti. Nell'altra pagina, piatto Virginia Casa, tovagliolo La Fabbrica del lino. Indirizzia pagina 6

GIGLI CON PESTO DI PORRI, TIMO E PISTACCHI

PER 4 PERSONE
320 g di pasta formato gigli - 600 g di porri - 50 g di pistacchi - 40 g di grana grattugiato - 120 g di salsiccia ai semi di finocchio - 6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private i porri delle radici e della parte verde più dura, affettateli e fateli appassire per circa 5 minuti a fuoco basso in un tegame con 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e un poco di sale e pepe, poi lasciateli intiepidire.
● **2** Spellate, sbriciolate la salsiccia e tenetela da parte. Passate al mixer i porri con 30 g di pistacchi, il grana, 1 dl di acqua tiepida e l'olio rimasto. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata; intanto, fate rosolare la salciccia in un tegame antiaderente senza alcun condimento. Scolate la pasta, conditela subito con il pesto di porri e la salsiccia, mescolate e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **600 cal/porzione**



MEZZE MANICHE CON TARTARA DI TONNO FRESCO

Americana e bicchiere Bitossi Home, piatto Virginia Casa, tovagliolo Chantal Delorme, posata Sandro Rivadossi. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE

320 g di mezze maniche - 200 g di tonno rosso - 1 finocchio - 1 arancia non trattata - 50 g di olive taggiasche denocciolate - finocchietto selvatico - 1 piccola cipolla - 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private il finocchio delle parti verdi e delle foglie esterne più dure, poi lavatelo e tagliatelo a dadini; lavate l'arancia, grattugiate un poco della sua scorza, poi sbucciatela al vivo, tagliate a tocchetti gli spicchi e privateli della pellicina.
● **2** Tagliate il tonno a dadini, mettetelo in una ciotola con il finocchio, l'arancia, le olive, un poco di finocchietto tritato, 2 cucchiai d'olio, sale e pepe; mescolate e lasciate insporire la tartara così preparata in frigorifero per circa 15 minuti.
● **3** Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela leggermente rosolare a fuoco medio in un tegame con l'olio rimasto; fate cuocere la pasta in acqua bollente salata poi scolatela al dente e versatela nel tegame con la cipolla; spegnete il fuoco, spadellate qualche istante, unite la tartara di tonno, regolate di sale e pepe, mescolate delicatamente e servite.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + il riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **465 cal/porzione**





SPAGHETTI CACIO E PEPE AL RADICCHIO

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti scanalati - 160 g di pecorino romano grattugiato - 200 g di radicchio trevigiano - 150 g di pancetta tesa - 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate il radicchio, lavatelo e tagliatelo in 4 spicchi; avvolgete ogni spicchio con fettine di pancetta, poi fateli grigliare sulla bistecchiera per un paio di minuti su ogni lato; tagliate tutto a listerelle, mettete in una ciotola, salate e condite con l'olio.
● **2** Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Due minuti prima del termine, mettete il pecorino grattugiato in una larga terrina e, poco per volta e sempre mescolando, unitevi 1,5 dl di acqua di cottura della pasta in modo da ottenere una crema omogenea e tenetela in caldo a bagnomaria.
● **3** Scolate la pasta, versatela subito nella terrina con la crema di pecorino, unitevi una robusta macinata di pepe e il radicchio con la pancetta; mescolate e servite immediatamente.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **595 cal/porzione**



PAPPARDELLE ALLA VIGNAROLA

PER 6 PERSONE
320 g di pappardelle - 2 carciofi - 200 g di spinaci - 1 porro - 1 cespo di lattuga - 150 g di zucca - 80 g di guanciale - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 2 rametti di menta - 1 limone - grana grattugiato - 6 cucchiai di cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private il porro delle radici e della parte più verde e affettatelo. Pulite i carciofi privandoli dei gambi, delle foglie esterne più dure e delle punte, divideteli a metà, quindi eliminate il fieno interno; tagliateli a fettine sottili e immergeteli in una terrina con acqua acidulata con il succo del limone. Mondate e lavate gli spinaci e la lattuga, private la zucca della scorza e dei semi e tagliatela a dadini.
● **2** Tagliate il guanciale a listarelle e fatele rosolare in un largo tegame con 4 cucchiai d'olio e il porro, poi unite i carciofi, la zucca e gli spinaci; salate, pepate, bagnate con il vino, fatelo evaporare a fuoco vivace; quindi abbassate la fiamma, coprite il tegame e proseguite la cottura 15 minuti. Se necessario, allungate con un po' d'acqua calda.
● **3** Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata; nel frattempo, spezzettate la lattuga e tritate la menta, unitele alle verdure, regolate di sale, aggiungete anche la pasta scolata un poco al dente e padellate il tutto per qualche istante. Condite con l'olio rimasto, pepate e servite la pasta ben calda con il grana grattugiato a parte.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **580 cal/porzione**



GNOCCHI CON COSTE, RICOTTA, POMODORINI SECCHI E PINOLI

PER 6 PERSONE
320 g di pasta formato gnocchi - 800 g di coste - 100 g di ricotta - 4 pomodorini secchi sott'olio - 1 uovo - pangrattato - 50 g di pinoli - origano - olio di semi di arachide - 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

● **1** Separate le foglie dai gambi delle coste, eliminate la parte più dura e i filamenti di questi ultimi, lavateli, tagliateli a bastoncini e lessateli per 10 minuti in acqua salata. Lavate le foglie e lessatele per 5 minuti in acqua salata.
● **2** Scolate i bastoncini, tenetene da parte una ventina e tritate gli altri con le foglie delle coste scolate e strizzate e i pomodorini secchi scolati dall'olio; in un tegame, fate tostare i pinoli senza condimento.
● **3** In una ciotola, unite il trito alla ricotta, salate e aggiungete un po' di peperoncino, qualche fogliolina di origano e l'olio extravergine d'oliva; mescolate e tenete la crema in caldo a bagnomaria. Passate i bastoncini di coste tenuti da parte nell'uovo battuto con un po' di sale e poi nel pangrattato.
● **4** Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo fate friggere i bastoncini di coste impanati nell'olio di semi ben caldo, scolateli su carta assorbente da cucina e salateli. Scolate la pasta, conditela con la crema di ricotta e servitela con i bastoncini di coste fritti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 35 ore** ● **600 cal/porzione**

Pollo alla Marengo

DALLA RICETTA ORIGINARIA ALLE SUCCESSIVE INTERPRETAZIONI UN PIATTO STORICO SIMBOLO DELLA CUCINA ALESSANDRINA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi

Per nobilitare un modesto volatile come il pollo c'è voluta una famosa battaglia e il mitico nome di Napoleone. L'aneddoto che riportano un po' tutti i testi di storia della gastronomia racconta che dopo la battaglia di Marengo, nelle campagne di Bosco Marengo, in provincia di Alessandria, combattuta dai francesi il 14 giugno del 1800, lo chef dell'imperatore, tale Dunand, alla pressante

> segue a pag. 38









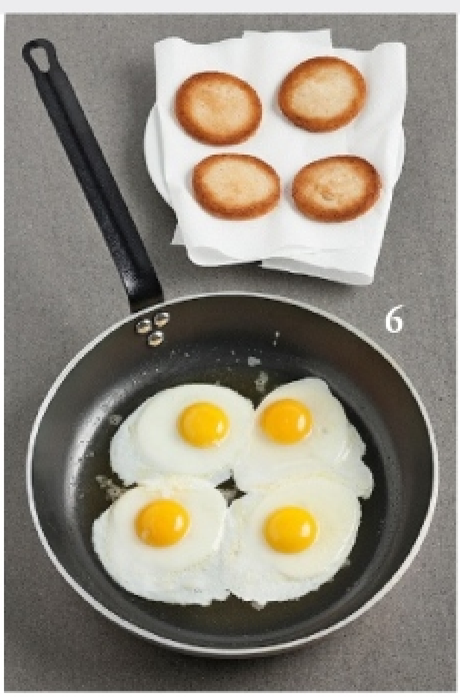


LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE
1 pollo novello di circa 1,2 kg - 300 g di polpa di pomodoro - 200 g di champignon - 8 gamberi preferibilmejnte di fiume - 4 uova - 4 fettine di pancarré - 1 spicchio d'aglio - 1 scalogno - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 litro di vino bianco secco - poca farina - 20 g di burro - 1 limone - olio extravergine d'oliva – sale - pepe

● **1** Dividete il pollo in 8 pezzi, infarinateli e rosolateli in una padella con un filo di olio e lo spicchio d'aglio sbucciato, rigirandoli spesso per farli colorire da tutte le parti. ● **2** Versate un terzo del vino, lasciatelo evaporare a fuoco vivo, salate, pepate, aggiungete la polpa di pomodoro, abbassate il fuoco e cuocete per 15-20 minuti. ● **3** Pulite gli champignon e tagliateli a fettine sottili, immergendole man mano in acqua e succo di limone; tritate il prezzemolo, meno qualche rametto; lavate bene i gamberi senza sgusciarli. ● **4** Aggiungete i funghi al pollo, mescolate e continuate la cottura per altri 10 minuti: alla fine il sughetto dovrà risultare piuttosto ristretto. ● **5** Portate a ebollizione in una piccola casseruola il rimanente vino bianco con un pizzico di sale, qualche rametto di prezzemolo e lo scalogno a fettine; tuffatevi i gamberi con il guscio e cuoceteli per 5 minuti; alla fine spegnete e tenete i gamberi in caldo nel loro liquido di cottura. ● **6** Con un tagliapasta o un bicchiere ricavate dal pancarré 4 dischi, dorateli nell'olio e scolateli su carta assorbente. ● **7** Fate fondere nella stessa padella il burro, sgusciatevi le uova, salatele e cuocetele fino a quando l'albume sarà rappreso. ● **8** Prima di servire, spruzzate il pollo di succo di limone e spolverizzatelo con il trito di prezzemolo; suddividetelo con il suo sugo sui singoli piatti e contornatelo con i funghi e i gamberi. Appoggiate un uovo su ogni crostone di pane e disponete un crostone su ogni piatto.









> *segue da pag.36*

richiesta di sfamare le truppe e lo stesso Napoleone con quel poco che si riusciva trovare nei campi spogliati da ogni risorsa, decise di organizzare un'incursione nelle fattorie della zona e rubare alcuni polli. Tagliati a pezzi, cotti semplicemente, chi dice con brodo e Cognac, chi con vino e prezzemolo, e conditi, in mancanza del sale, con salnitro e polvere da sparo, sembra abbiano riscosso il gradimento dell'imperatore, notoriamente amante dei cibi poco elaborati.

Due chef a confronto

Semplicità condivisa dal nostro Pellegrino Artusi che così riporta la ricetta del pollo alla Marengo nel suo famoso ricettario La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene "....rosolati che siano i pezzi (di pollo) scolate via l'unto e gettate nella sauté una cucchiaiata rasa di farina e un decilitro di vino bianco, aggiungete brodo per tirare il pollo a cottura...

Ma a rendere il piatto più degno simbolo della celebre battaglia ci ha pensato in seguito Auguste Escoffier, da molti considerato il più grande cuoco di tutti i tempi, nella sua Guide Culinaire: analogo il sistema di cottura in olio e vino bianco arricchita però da una ristretta salsina di pomodoro e funghi champignon, gamberi e uova fritte servite su crostoni di pane. Più l'inevitabile tocco da maestro: una pioggia di lamelle di tartufo. A questa formula ci siamo ispirati per la nostra ricetta, astenendoci dal tartufo, che consideriamo un prezioso optional da prendere in considerazione per occasioni importanti e nella giusta stagione.



LA PAROLA ALLO CHEF
Qualche domanda a Massimo Mentasti, chef stellato del ristorante La Gallina (www.la-gallina.it), che fa parte del prestigioso Relais l'Ostelliere di Monterotondo di Gavi Originario di Varese, ma adottato dalla provincia di Alessandria, lo chef fa onore alla cucina locale inserendo in carta anche il pollo alla Marengo.
Il piatto proposto nella carta del suo ristorante, è del tutto fedele alla tradizione? Mi sono ispirato alla ricetta storica utilizzando però tecniche moderne e pochi grassi per esaltare il gusto naturale degli ingredienti.
Qualche accorgimento per la scelta degli ingredienti? Utilizzo petto di pollo allevato esclusivamente con mais che conferisce alla carne un gusto deciso e una consistenza particolare, gamberi rossi di Santa Margherita e uova di quaglia, per una presentazione più elegante.
Ha elaborato la ricetta con altri tocchi creativi? Sostituisco il pomodoro con estratto di gamberi, ottenuto dalla cottura delle teste (peccato non sfruttare tutto il profumo di questi deliziosi crostacei) e la spruzzata finale di succo di limone con gocce di maionese al limone e olio di sesamo, leggera e delicata.

I SUGGERIMENTI DI SALE & PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali che propongono, tra le loro specialità, anche questo piatto.

RISTORANTE IL VICOLETTO
Vicolo Cremona 1, Alessandria, tel. 0131 261578
Questo piccolo locale caldo e accogliente, situato in un vicolo che parte dalla piazza del Duomo, vanta in carta piatti tipici spesso dimenticati, tra cui il Pollo alla Marengo, reinterpretato con una formula particolarmente appetitosa.

RISTORANTE IL GRAPPOLO
Via Casale 28, Alessandria tel. 0131 253217
L'istrionico maestro della cucina alessandrina Giuseppe Sardi, chef e patron di questo locale situato in un antico palazzo del '600, propone tra l'altro, nel menu della tradizione il Pollo alla Marengo.

RISTORANTE LE CICALE
Via Pineroli 32, Spinetta Marengo (Al), tel. 0131 216130
In primavera, quando l'insegna del ristorante si trasforma in "giardino con cucina" tra fiori e piante del giardino, si apprezzano ancora di più i piatti della tradizione piemontese interpretati qui con intelligenza e semplicità. Tra le specialità le Cicale propone il Pollo alla Marengo su prenotazione



BERE GIUSTO
La varietà odorosa e sapida del piatto piemontese esige cautela per non disperdere nessuno degli ingredienti, in particolare quelli più delicati come i gamberi; scegliamo un rosso dei Colli Tortonesi, la Barbera Monleale Vigneti Massa, la cui gradualità gustativa si rivela determinante sia sulla fibra tenera del pollo sia sull'untuosità delle uova: è infatti l'acidità sotterranea propria del terroir di Monleale a fare di questo rosso un vino incisivo e coinvolgente, protagonista di sensazioni finali nitide e luminose





OSE NOVITÀ

PIÙ INFORMAZIONI

La spesa perfetta per comprare meglio e in modo corretto i prodotti di stagione con i consigli dei nostri esperti.
Il **dossier "sai cosa mangi":** ogni mese un focus su un alimento.
Salute e alimentazione: le idee per cucinare sano e gustoso.

PIÙ RICETTE E CONSIGLI

Oltre **100 ricette** fotografiche, da seguire **step by step**.
Nuove rubriche: dalla cucina per i **bambini** a quella alternativa per **intolleranti** e **vegetariani**. E in più i piatti della tradizione.
La scuola di cucina: trucchi e consigli per scoprire tanti segreti in cucina e realizzare appetitosi capolavori.

E IN PIÙ

Scegli i **taglia biscotti** Tescoma a cuore o a biscotto. Provali subito e realizza le nostre ricette dolci e salate.





tescoma.

cucina MODERNA

MONDADORI



Cucina conviviale

I PIATTI DELLA PIÙ GIOIOSA CONDIVISIONE ACCOMUNANO TRADIZIONI DIFFERENTI IN GIRO PER IL MONDO

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Vittorio Castellani, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Pasinelli Studio



Impoiallacciatura Alpi, piatto KnIndustrie, bicchiere viola Zara Home, bicchiere verde Bormioli Rocco. Indirizzi a pagina 6

Zighinì con purè di lenticchie e stufato di verdure
pag. 47

Fin dall'alba della civiltà l'uomo ha sentito la necessità di celebrare alcuni momenti fondamentali legati al ciclo della vita o all'alternanza delle stagioni, cucinando cibi rituali e dal valore simbolico. La nascita di un bimbo, il passaggio dalla fanciullezza all'età adulta, piuttosto che il matrimonio o la morte, in alcune società hanno rappresentato importanti momenti di convivialità, spesso celebrati intorno ad una tavola imbandita.

Anche le diverse religioni e forme di spiritualità sono caratterizzate da cerimonie e feste che prevedono momenti di condivisione collettiva del cibo. Dall'animismo tribale degli aborigeni australiani allo sciamanesimo degli eschimesi, passando per l'offerta votiva di cibo nei templi delle religioni orientali come il buddhismo, l'hinduismo o lo shintoismo, il cibo rappresenta sempre un elemento di condivisione molto importante.

Per non parlare delle tradizioni legate alle diverse religioni monoteiste dei cristiano-cattolici, cristiano-ortodossi, musulmani, ebrei e sikh che celebrano la comunione durante la Santa Messa, piuttosto che la rottura del digiuno nel sacro mese di Ramadan, lo Shabbat o la mensa collettiva nel Langar.

> segue a pag. 49

FONDUTA MONGOLA

PER 6 PERSONE
1 piccolo petto di pollo - 12 fettine di carpaccio di manzo
100 g di spaghetti di riso - 6 foglie di cavolo cinese -
6 funghi shiitake freschi - 150 g di spinaci - 1 mazzetto
di cipollotti - 12 code di gamberi - 200 g di tofu -
1 grossa noce di zenzero fresco - 2 litri di brodo di pollo
sgrassato - salsa di soia shoyu - vino di riso - olio
di sesamo tostato - olio al peperoncino - sale

Versate il brodo nella pentola e conditelo con 1 cucchiaio di salsa di soia, 1 cucchiaio di vino di riso e 1 cucchiaio di olio; mettete la pentola sul fornellino al centro del tavolo. Suggerite a ogni commensale di passare nel brodo gli ingredienti preferiti, portarli a cottura secondo il gusto, toglierli con gli appositi colini e condirli, se piace, con olio al peperoncino. Servite il brodo rimasto in ciotole singole a chiusura del pasto.

MEDIA ● Preparazione 1 ora ● Cottura 20 minuti ● 375 cal/porzione



1 - SPAGHETTI DI RISO
Immergete gli spaghetti di riso in acqua bollente leggermengte salata per 5 minuti, scolateli e sistemateli in una ciotola.

2 - CIPOLLOTTI
Lavate e mondate i cipollotti e disponeteli nella ciotola sopra gli spaghetti di riso.

3 - CODE DI GAMBERI
Sgusciate le code di gambero, incidetele sul dorso togliete l'intestino e mettetele nella ciotola con i cipollotti e gli spaghetti.

4 - SPINACI
Nella stessa ciotola aggiungete gli spinaci lavati, scolati e asciugati.

5 - OLIO AL PEPERONCINO
Suddividete in 6 ciotoline 1/2 dl d'olio extravergine d'oliva al peperoncino.

6 - CARPACCIO
Disponete le fette carpaccio di manzo su un piatto lasciando lo spazio per altri ingredienti.

7 - PETTO DI POLLO
Dividete il petto di pollo in due parti, immergetele per 20 secondi nel brodo di pollo bollente. Scolatele e affettatele sottilmente, e sistematele vicino al carpaccio.



8 - SHIITAKE
Private gli shiitake del gambo, affettateli e aggiungeteli al piatto delle carni con qualche stelo fiorito di erba cipollina come guarnizione.

9 - TOFU
Sciacquate il tofu, asciugatelo bene, tagliatelo a dadi di grandezza regolare e trasferitelo in una ciotola.

10 - CAVOLO CINESE
Lavate e asciugate il cavolo cinese; eliminate le parti più dure, tagliate le foglie a pezzetti quadrati e disponetele su un vassoio.

11 - CORIANDOLO E ZENZERO
Sfogliate il coriandolo, tagliate a julienne lo zenzero sbucciato, poi disponeteli sul vassoio con il cavolo cinese. Si usano crudi per accompagnare gli altri ingredienti.



QUELL'ANTICA FESTA DEI SENSI

Sul tema della conviavialità, abbiamo sentito il parere del professor Marino Niola, docente di Antropologia dei simboli, Antropologia delle arti e della performance e Miti e riti della gastronomia contemporanea all'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa di Napoli

Pofessore, un antropologo come tratta il tema della convivialità?

Il termine convivialità è sinonimo di condivisione, mutualità. Condividere il cibo significa condividere la vita, come fa la madre quando allatta al seno il proprio figlio. Con la crescita, uscendo dal rapporto simbiotico madre figlio il cibo diventa elemento di condivisione con i compagni, dal latino cum panis (con pane) o con la comunità, per diventare un rito collettivo.

Com'è cambiato il concetto di convivialità nel nuovo millennio?

Le forme della convivialità si sono ristrette perché gli spazi di vita in comune di un tempo sono venuti meno. Fino agli anni '60 esisteva una vita di quartiere, di condominio se non addirittura di ringhiera. Quando a Napoli si cucinava il ragù se ne offriva sempre una porzione ai vicini. Nell'era digitale assistiamo a nuove forme di convivialità; la rete diventa un luogo d'incontro, di scambio di ricette e di organizzazione di cene social.

Viviamo in una società multietnica, come le culture che ci circondano vivono la convivialità nel paese che le ospita?

La convivialità è molto presente tra le comunità migranti: il cibo per loro ha un forte valore identitario. Assitere alle loro feste stimola in noi la nostalgia verso questi importanti momenti aggregativi. Il senso della festa, religioso o no, ci ricorda quanto siano importanti questi riti che passano attraverso lo stare insieme intorno alla tavola.

Set da fonduta e porzionatori in vendita da Kathay, ciotole e piatti Enrica Negri, ciotolina tonda Pirex, ciotolina Asa Selection, tagliere KnIndustrie. Indirizzi a pagina 6

BAGNA CAUDA (ITALIA)

PER 6 PERSONE
2 teste di aglio - 600 g di acciughe sotto sale - 1/2 l di latte - 3 peperoni - 2 cuori di sedano - 1 cardo gobbo - 500 g di topinambur lessati - 1 piccolo cavolo cappuccio rosso - 6 cipollotti sottili - 6 patate lessate - 2 barbabietole cotte a vapore - 3 dl d'olio extravergine d'oliva

● **1** Pelate gli spicchi d'aglio, eliminate il germoglio e tagliateli a fettine sottili. Mettete l'aglio a bagno nel latte per qualche ora (anche tutta la notte). Dissalate le acciughe, privatele delle lische e tritatele grossolanamente.
● **2** In una casseruola, meglio se di terracotta, cuocete l'aglio nel latte fino a quando è disfatto e si è formata una crema. Sciogliete le acciughe in un mestolino d'olio e aggiungetele alla crema d'aglio; quindi unite a filo l'olio rimasto mescolando con una frusta.
● **3** Pulite le verdure. Dividete in due le costole di sedano e di cardo, tagliate i peperoni in falde, le barbabietole e il cavolo cappuccio a spicchi, dividete a metà nel senso della lunghezza i cipollotti, affettate i topinambour.
● **4** Servite la bagna cauda in piccole ciotole di coccio riscaldate; le verdure preparate vengono suddivise per ogni commensale e consumate dopo averle intinte nella salsa, che deve rimanere calda.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti**
● **Cottura 20**
● **695 cal/porzione**



Set per fonduta Staub, tagliere KnIndustrie, ciotola Emile Henry, cucchiaio Zara Home, piatto Asa Selection, tovagliolo Linum. Indirizzi a pagina 6





ZIGHINÌ (ERITREA)

PER 6 PERSONE
1,2 kg di spezzatino di manzo - 2 cipolle bianche - 2 spicchi d'aglio - 500 g di pomodori pelati- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 2 cucchiai di berberé (mix di spezie eritreo) - 40 g di burro chiarificato - sale per servire: 6 pezzi di injera (pane che trova già pronto nei ristoranti eritrei)

● **1** Tritate le cipolle e l'aglio. In una casseruola, sciogliete il burro chiarificato e soffriggete le verdure; spolverizzate con il berberè e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 10 minuti. Unite i pomodori pelati a pezzetti e il concentrato di pomodoro. Lasciate sobbollire la salsa per circa 10 minuti, fino a quando si addensa, poi frullatela con il frullatore a immersione.
● **2** Unite la carne e una tazza d'acqua calda; cuocete a pentola coperta per circa 1 ora circa, fino a quando la carne diventa morbida e la salsa densa. Lo zighinì si serve in un piatto comune e si mangia con le mani avvolgendo i bocconi con il tradizionale injera. Si accompagna con preparazioni a base di vegetali come la purea di lenticchie oppure lo stufato di verdure (carote, patate e verza).

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 1 ora e 30** ● **495 cal/porzione**

PURÈ DI LENTICCHIE

PER 6 PERSONE
300 g di lenticchie rosse - 1 cipolla - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1/2 cucchiaio di berberé - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tritate la cipolla e fatela soffriggere in 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, unite il concentrato di pomodoro e il berberé, poi lasciate cuocere qualche minuto.
● **2** Quando la cipolla diventa trasparente, unite le lenticchie, mescolate, coprite a filo con acqua calda e rogolate di sale. Cuocete a pentola coperta, a fuoco basso, fino a quando le lenticchie si disfano e prendono la consistenza di una purea. Se necessario, aggiungete acqua calda durante la cottura.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 50** ● **200 cal/porzione**

STUFATO DI VERDURE

PER 6 PERSONE
1/2 cavolo verza - 4 carote grandi - 4 patate - 1 cipolla - 1 cucchiaio di curcuma - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate e sfogliate la verza, eliminate le nervature e tagliate le foglie a pezzi irregolari. Pelate le carote e le patate, poi tagliatele a tocchetti. Sciogliete la curcuma in un bicchiere di acqua calda. Tritate la cipolla e soffriggetela con 4 cucchiai d'olio; unite le carote e le patate, fatele insaporire, poi bagnate con metà dell'acqua e curcuma.
● **2** Cuocete per 10 minuti, a fuoco moderato fino a che il liquido è stato assorbito e le verdure ammorbidite. Aggiungete le verze, salate, unite l'acqua rimasta, cuocete per altri 10 minuti, poi togliete dal fuoco e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20** ● **150 cal/porzione**



Selezioniamo
da italiani.
Il meglio dei prodotti del tuo territorio,
consegnato fresco tutti i giorni.
Pam
PANORAMA
PASSIONE PER IL FRESCO.

CUSCUS CON UOVA E MANDORLE (MAROCCO)

PER 6 PERSONE
500 g di cuscus precotto - 1 kg di coscia (o spalla) di agnello disossata - 2 grosse cipolle - 1 mazzetto di coriandolo - 6 uova sode - 1/2 cucchiaino di curcuma - 2 bustine di zafferano - 120 g di mandorle spellate - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate a dadi la polpa di agnello e rosolatela in una casseruola con 4 cucchiai d'olio; unite le cipolle sbucciate e divise in spicchi, il coriandolo legato con filo da cucina, la curcuma e 1 bustina di zafferano. Salate, pepate, lasciate insaporire alcuni minuti, coprite la carne con acqua calda, poi cuocete a fuoco dolce e pentola coperta per 1 ora.
● **2** Versate il cuscus in una teglia; portate a ebollizione 1 l d'acqua, salatela, aggiungete 2 cucchiai d'olio e versatela sul cuscus. Coprite con un foglio di alluminio e lasciate gonfiare il cuscus per 15 minuti, poi sgranatelo.
● **3** Tostate le mandorle in padella con 1 cucchiaio d'olio e scolatele. Disponete il cuscus a corona nel piatto da portata e mettete al centro la carne e le verdure. Sciogliete la bustina di zafferano rimasta in 1/2 cucchiaio di acqua calda; sgusciate le uova e spennelletale con l'acqua colorata. Tagliate a metà le uova e sistematele intorno al cuscus. Cospargete di mandorle e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cott. 1 ora e 20 minuti** ● **710 cal/porz.**



Paitto Isi Milano, piastrella Fornce Brioni, bicchiere Zara Home, ciotola Tiger. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 43

La cucina si fa bella

Nella nostra tradizione, il termine di origine latina "convivium" sta a indicare il banchetto, un adattamento del pranzo solenne in auge nel XIII e XIV secolo. Oggi, l'aggettivo "conviviale" si è laicizzato, è entrato nell'uso corrente e ora serve per designare l'atmosfera di piacere e dialogo che si instaura fra più persone durante un ritrovo e, in particolare, fra commensali. Il cibo è l'occasione cui l'uomo consacra riti sacri e profani, discute di questioni civili, filosofiche e artistiche.
Come si vede in queste pagine, i banchetti conviviali prevedono sempre una cura particolare nell'allestimento della tavola, che si arricchisce nelle diverse occasioni dei migliori piatti, posate, bicchieri e decori. Si tratta di allestimenti anche complessi come accade per la fonduta mongola o per la nostra bagna cauda, oppure più semplici e magari più colorati come per lo zighinì eritreo e il maqluba armeno. In ogni caso, i piatti prendono i profumi e i colori di spezie preziose: il giallo oro dello zafferano nella tradizione mediterranea, il rosso augurale dell'annatto in Cina, in Messico e nelle Filippine. Nel mondo arabo, l'aggiunta della frutta secca o delle essenze aromatiche, acqua di fiori d'arancio, di gelsomino, di rose, è un tratto distintivo della cucina conviviale delle feste.

> segue a pag. 50



Impiallacciatura Alpi, piatto Asa Selection, vassoio Porro, ciotole bianche e nere Isi Milano, ciotola Enrica Negri, tovagliolo Linum. Indirizzi a pagina 6

MAQLUBA (ARMENIA)

PER 6 PERSONE
700 g di petto di pollo - 1 kg di melanzane - 500 g di riso lungo parboiled - 1,2 l di brodo di carne - 2 cucchiai di pinoli - pimento in polvere (si trova nei negozi etnici) - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide per friggere - 250 g di yogurt greco - sale - pepe

● **1** Tagliate le melanzane a fette spesse 1,5 cm, friggetele nell'olio di semi e scolatele. Mettete il riso a bagno in acqua fredda per 1 ora. Tagliate il pollo a dadi, fatelo rosolare in una casseruola di 24 cm di diametro e 10 cm di altezza con 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, aggiungete il pimento, salate e pepate.
● **2** Togliete la casseruola dal fuoco, stendete i pezzi di pollo sul fondo in un solo strato, copriteli con uno strato di melanzane, spolverizzate con pimento e sale, poi aggiungete uno strato di riso; continuate alternando melanzane e riso, per almeno 2 volte, spolverizzando sempre con pimento e sale; terminate con uno strato di riso.
● **3** Versate il brodo sulla preparazione, coprite, portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per 20 minuti. Intanto, tostate i pinoli con poco olio. Lasciate riposare la preparazione qualche minuto, poi capovolgete la casseruola, sformate il timballo, cospargetelo con i pinoli e servitelo con lo yogurt.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **625 cal/porzione**

> segue da pag. 49

Paese che vai, tradizione che trovi

Ogni banchetto che si rispetti mette in valore ingredienti rari e preziosi che talvolta si legano in modo univoco a una ricorrenza: se a Milano si chiama panettone a Natale, in Messico diventa il pan de muertos per il giorno dei morti. La cucina conviviale osserva regole e abitudini che variano da Paese a Paese. Ospiti di una famiglia in Marocco, vi vedrete lanciare davanti a voi dal capo famiglia i migliori bocconi scelti, pescando con le dita dal vassoio colmo di cuscus. In Svezia, invitati ad un cryfish party o in Russia seduti intorno a una tavola imbandita di zakuska, l'atmosfera si riscalda pasteggiando a vodka e cantando filastrocche. Ciascuno banchetta con le proprie eccellenze, una mariscada di frutti di mare galiziana s'impreziosisce con i percebes, un plateau royale francese con ostriche normanne, bretoni o fine de Claire. Questo modo di cucinare e di mangiare diventa un tripudio di sapori anche in Oriente: la "marmitta mongola" è solo uno dei tanti esempi. Anche nel sud del mondo il piatto unico è sinonimo di convivialità e ognuno lo serve accompgnato da un cereale; nascono così preparazioni come il "thieboudienne" senegalese o il "mansaf" beduino.
In queste pagine trovate una selezione delle ricette più significative per banchettare in compagnia… Bon appetit!


CARNE BOVINA SCOZZESE
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
AGNELLO SCOZZESE
Direttamente dai pascoli di Scozia,
Carne Bovina Scozzese IGP,
sapore da gustare.
Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto
e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli
e dagli schemi di allevamento seguiti.
Tagliata di manzo
Scozzese con i pomodorini
Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it
Campagna
finanziata
con il
patrocinio
dell'Unione
Europea.



Brindisi informali

I PIATTI UNICI, DA CONDIVIDERE IN ALLEGRIA, GRADISCONO VINI ROSSI PROFONDI E DALLA VENA MORBIDA

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

PER UN TRIPUDIO DI SAPORI

La ricerca del vino per i piatti conviviali non è dissimile da quella che riguarda un pasto intero, vista la varietà d'ingredienti di ciascuna preparazione. Servono prodotti partecipi e propositivi che accompagnino ogni boccone e ci preparino al successivo. Scegliamo perciò cantine con un forte legame territoriale che rafforza la personalità del vino e gli consente di sposare cibi altrimenti legati solo a bevande locali. L'esempio dello zighinì è lampante: un vino piceno a base di Montepulciano, o una versione abruzzese dalla stessa varietà, possiede sia la stoffa per entrare in contatto con la polpa della carne sia la generosità alcolica per reggere l'impatto piccante del berberé e non farsi travolgere dalla grassezza. Più articolato è l'accostamento con la fonduta mongola, sulla quale possiamo decidere per un rosato o un rosso originati dai vigneti etnei, dove il Nerello Mascalese e il Nerello Cappuccio assumono un'agilità tali da poter seguire la delicatezza del brodo e adeguarsi alle differenti consistenze degli ingredienti.

BOUQUET EVOCATIVI

La verace intensità dell'agnello e la densità delle uova, poi, danno al cuscus lo spessore per meritarsi la fibra di un severo e profondo Aglianico del Vulture, con una vena morbida che accoglie la pungenza delle spezie. Questi vini sono accomunati da un tratto passionale e casalingo che, meglio di altri, li rende adatti a piatti dove l'uso delle mani è parte fondamentale della convivialità. In questo s'inserisce la Freisa astigiana, o monferrina, che con la Barbera dei medesimi territori condivide il privilegio di potersi accostare alla complessa bagna cauda, piatto estremo per la forza dell'aglio e per il carattere dei vegetali che vi si accompagnano. Il pollo e le melanzane della ricetta armena hanno nel riso un alleato ideale per creare con un corposo Negramaro salentino un accostamento sensuale e avvincente.





ETNA ROSSO

Barone di Villagrande, Milo (CT), 095 7082175; 11 €.
È una delle storiche aziende del terroir più vulcanico dell'enologia mondiale: l'Etna Rosso conserva una fisionomia integra e incisiva, lontana dai toni accattivanti e modaioli dei vini delle numerose cantine che hanno invaso il Mongibello. Ideale, per esempio, con la fonduta mongola (pag. 44).

FREISA D'ASTI LUNA DI MAGGIO

Cascina Gilli,Castelnuovo Don Bosco (AT), 011 9876984; 9 €.
La luna di maggio è quella che permette alla Freisa di generare una spuma spontanea e delicata. A tale irresistibile sorbevolezza il vino affianca un naso vinoso e un sapore asciutto, lungo e vivace. Perfetto per accompagnare piatti come la bagna cauda (pag. 46).

ROSSO PICENO SUPERIORE

Azienda Agribiologica Aurora, Offida (AP), 0736 810007; 7 €.
La scelta di un'agricoltura biologica, compiuta in tempi non sospetti, ha reso quest'azienda un modello per la qualità organolettica dell'intera produzione, la cui punta di diamante è il Rosso Piceno Superiore, un vino che ben si sposa con lo zighinì (pag. 47).

FULLER'S IMPERIAL STOUT

Fuller's Brewery, 9,50 €.
La birra è una bevanda conviviale quanto il vino e può sostituirlo con i cibi particolarmente speziati, dove si fa apprezzare una stout dalla schiuma densa e cremosa, dal gusto corposo e vellutato con retrogusto amaro. Ottima con lo zighinì e il cuscus (pag. 47 e 49).

A tavola con Simonetta

PROFUMI DI SICILIA NELLA NOSTRA CUCINA CON I PIATTI PREPARATI DALLA SCRITTRICE AGNELLO HORNBY

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

STORIE E SAPORI
Simonetta Agnello Hornby è nata a Palermo, ma dal 1972 vive a Londra dove è stata avvocato dei minori e Presidente part time dello Special Educational Needs and Disability Tribunal. Al suo primo romanzo, La mellunara, pubblicato nel 2002, ne sono seguiti molti altri, sempre ambientati nella sua Sicilia. Tra i più recenti Il pranzo di Mosé, diventato anche programma televisivo su Real Time (ed Giunti).





Piglio emergico e sorriso contagioso, Simonetta impasta, monta, inforna, poi decora la sua torta divertendosi con ghirigori estemporanei e gherigli interi e spezzettati "…. a Mosè, la tenuta di campagna della nostra famiglia, i bambini partecipano a questo gioco e ci mettono tutta la fantasia. Anche a me piace inventare e improvvisare quando cucino, al contrario di mia sorella Chiara, la vera anima della casa, sempre attenta alle indicazioni delle ricette". Storie di famiglia e cucina per la scrittrice sono legate indissolubilmente e sono l'inesauribile materia ispiratrice dei suoi libri. Un aneddoto curioso lo racconta mentre cuoce la tuma, chiamata all'argentifera perché inventata da un'argentiere: prima ricco, poi caduto in disgrazia, per ingannare i vicini faceva cucinare modeste fette di tuma al posto della carne: l'aroma del fritto e dell'origano gabbavano le malelingue. Intanto il profumo si diffonde anche nella nostra cucina, la tuma è pronta e Simonetta ci invita all'assaggio.


1


2


3


4


5

TORTA DI NOCI CON LA PANNA

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
per la torta: 140 g di zucchero - 7 uova - 70 g di noci grattugiate (possibilmente con l'apposito piccolo attrezzo a manovella) - 20 g di pangrattato - 1 cucchiaio da minestra di rhum
per la farcitura: 1/2 litro di panna da montare - 2 cucchiai da minestra di zucchero
per guarnire: gherigli di noci interi
Per la teglia: una noce di burro - poco zucchero

● **1** Scaldate il forno a 180°. Imburrate una teglia di 24 cm di diametro dai bordi apribili, poi cospargete fondo e bordi con un velo di zucchero.
● **2** Sgusciate 5 uova e separate i tuorli dagli albumi. Raccogliete i tuorli in una capiente terrina, unite lo zucchero e sbattete con le fruste elettriche fin quando il composto è ben montato e lo zucchero completamente sciolto. Aggiungete le rimanenti uova intere e continuate a sbattere per un paio di minuti. Unite al composto le noci grattugiate e il pangrattato e incorporateli con una spatola senza schiacciare il composto.
● **3** Montate gli albumi a neve bianchissima e compatta (sollevandola con la frusta deve formare dei pennacchi), poi incorporateli al composto, poco alla volta e delicatamente per non smontarli. Profumate con il rhum.
● **4** Versate il tutto nella teglia. Infornate al centro del forno e cuocete per circa mezz'ora. Prima di sfornare infilate al centro della torta uno stecchino: se esce pulito la cottura è a punto. Lasciatela riposare nel forno spento per 5 minuti, poi fatela raffreddare. Montate la panna ben fredda con lo zucchero.
● **5** Sganciate la teglia, sformate la torta, sistematela su un piatto da portata e tagliatela a metà con un coltello a sega.
● **6** Spalmate metà della panna sulla base della torta, un po' più abbondante al centro. Appoggiatevi sopra l'altra metà e premete leggermente con la mano.
● **7** Coprite tutta la superficie con il resto della panna.
● **8** Decorate passandovi sopra a zig zag i rebbi di una forchetta e guarnite con i gherigli di noci interi.



6


7


8

CROSTINI DI MELANZANE E TUMA ALL'ARGENTIERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

per i crostini di melanzane: 2 melanzane lunghe medie - 12 pomodorini di Pachino (o 2 grossi pomodori) - 3 spicchi di aglio - 1 rametto di menta - 1 cucchiaino da tè di aceto di vino - olio extravergine d'oliva - 8 fettine di pane siciliano al sesamo - sale - pepe

per la tuma: 400 g di tuma fresca (in mancanza si può sostituire con tomino primo sale) - 1 cipolletta - 2 cucchiai di aceto di vino bianco - una manciata di origano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Per le melanzane: tagliate a metà i pomodorini, strizzateli e raccoglietene il succo, filtrato, in una ciotola, poi tagliateli a pezzetti. Sbucciate e tagliate a fettine gli spicchi d'aglio. Spezzettate le foglie di menta tenendone da parte alcune per la decorazione. Mescolate in una ciotola i pomodori, l'aglio, un cucchiaio abbondante di olio, l'aceto, sale e pepe.

● **2** Tagliate le melanzane a fette rotonde spesse circa 1/2 cm e cuocetele su una griglia ben calda ungendole con un filo di olio; lasciatele dorare da ambedue le parti, poi appoggiatele su un piatto a raffreddare. Praticate sulla buccia, tutt'intorno, 4 incisioni a distanza regolare, poi "sfrangiate" le melanzane, ossia schiacciatele leggermente con le dita.

● **3** Disponete le melanzane, a strati, in un recipiente a bordi alti, alternando ogni strato con 1-2 cucchiai di pomodori (a cui avrete aggiunto, se necessario, il succo raccolto), e foglie di menta spezzettate. Terminate con uno strato di melanzane, condite ancora con un filo di olio e premete bene il tutto con una mano. Lasciate riposare per almeno un'ora.

● **4** Preparate la tuma: tritate la cipolla e fatela soffriggere in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio.

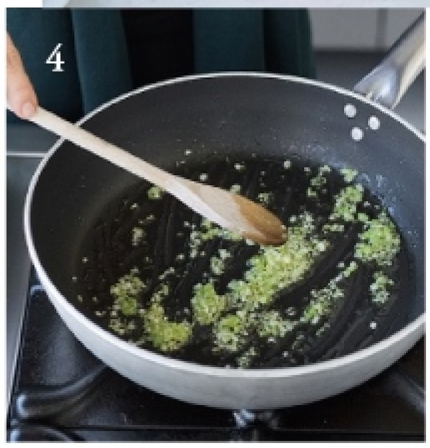
● **5** Tagliate la tuma a fette spesse e sistematele nella padella, fatele friggere a fuoco alto, da una parte e dall'altra, finché risultano ben dorate.

● **6** Salatele, pepatele, spolverizzatele con l'origano e spruzzatele con l'aceto, lasciandolo sfumare. Intanto abbrustolite le fettine di pane, distribuitevi sopra le melanzane, suddividetele su 4 piatti individuali insieme alle fettine di tuma ben calde e portate in tavola.









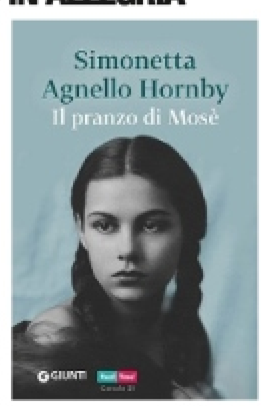






BUON CIBO E L'ARTE DEL CONVIVIO IN ALLEGRIA

Donna positiva e carica di energia, Simonetta chiacchiera mentre cucina. Racconta di Mosè, da generazioni casa di campagna di famiglia, oggi agriturismo dove si cucina con amore e ospiti e amici siedono allo stesso tavolo "magico", che si allunga e si accorcia secondo i commensali. Una storia e tante ricette interessanti da lei raccolti nel suo ultimo libro, "Il pranzo di Mosè" (Giunti Ed.)



di Francesca Tagliabue



5 Terre, tutte da camminare

UNA RAGNATELA DI SENTIERI E SCALINATE CONSENTE DI ESPLORARE A PIEDI QUESTO LEMBO DI LIGURIA DOVE I MONTI PRECIPITANO IN MARE E LA CUCINA MESCOLA E GODE DEI SAPORI DI ENTRAMBI

a cura di Daniela Falsitta, servizio di Candida Zanelli e Serenella Parri, foto di Enza Tamborra



Nella foto grande, una veduta del paese di Vernazza. Qui a lato, il cuoco e gestore dell'enoteca Ciak di Monterosso.

Scogli, onde, case color pastello e, a pochi passi, colline che talvolta assumono l'aspetto arcigno di montagne. Quella delle Cinque Terre è una Liguria speciale che, nel breve volgere di 10 km, svela paesi uno più strabiliante dell'altro. I loro nomi sono famosi: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore, ma all'interno del Parco nazionale istituito a salvaguardia della microregione, è un continuo susseguirsi di borghi arroccati sui monti o scivolanti verso l'acqua che, da soli, valgono il viaggio. Soprattutto quello a piedi: è una terra questa che sembra tagliata su misura per gli amanti del trekking che possono approfittare di una rete di sentieri e mulattiere che la ricopre come una ragnatela. Per secoli queste strade sono state l'unica via di collegamento non solo tra i cinque borghi, ma anche con La Spezia e l'entroterra.

> segue a pag. 61





ZUPPETTA DI FRUTTI DI MARE
(RICETTA DEL RISTORANTE MIKY DI MONTEROSSO)

PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite - 500 g di vongole messe a mollo in acqua e sale per un paio d'ore a spurgare - 10 calamaretti privati di interiora e penna interna e tagliati a strisce sottili - 10 cannolicchi - 5 code di gambero rosso - 500 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1/4 di cipolla - prezzemolo - origano - olio extravergine d'oliva - un pizzico di peperoncino - un bicchiere di vino bianco delle Cinque Terre - sale - pepe

● **1** Fate scaldare una padella con un filo d'olio e aggiungete l'aglio, la cipolla tritata e il peperoncino. Lasciate soffriggere finché la cipolla è dorata, quindi aggiungete cozze, vongole, cannolicchi, calamaretti e gamberi tutti accuratamente sciacquati, versate il vino bianco e lasciatelo evaporare.
● **2** Unite la passata di pomodoro, regolate di sale, pepate e fate cuocere con coperchio per 10 minuti.
● **3** Dividete la zuppetta nei piatti e spolverizzate con prezzemolo tritato e origano. Se vi piace, servite con crostoni di pane abbrustolito e strofinato con uno spicchio d'aglio.

FACILE
● **Prep. 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **200 cal/porzione**


È NATO CIALDAMIA.IT
FESTEGGIAMO CON UN BEL CAFFÈ, COME PIACE A TE.
1. INQUADRA IL QRCODE CON IL TUO SMARTPHONE.
2. APPOGGIA IL TUO SMARTPHONE SULLA PAGINA E SCEGLI IL TUO CAFFÈ.
3. SCARICA SUBITO IL TUO BONUS CON IL 20% DI SCONTO SULLE TUE CIALDE E CAPSULE PREFERITE.
*OFFERTA VALIDA FINO AL 30/06/2015. SOLO PER UTENTI REGISTRATI.
Cheil
LE MIGLIORI MARCHE DI CAFFÈ IN CIALDA E CAPSULA SONO ONLINE SU CIALDAMIA.IT
USA IL QRCODE O VAI SU SCONTO.CIALDAMIA.IT PER AVERE LO SCONTO DEL 20% SUI TUOI ACQUISTI*
CIALDA MIA
AD OGNUNO IL SUO CAFFÈ

> *segue da pag. 59*

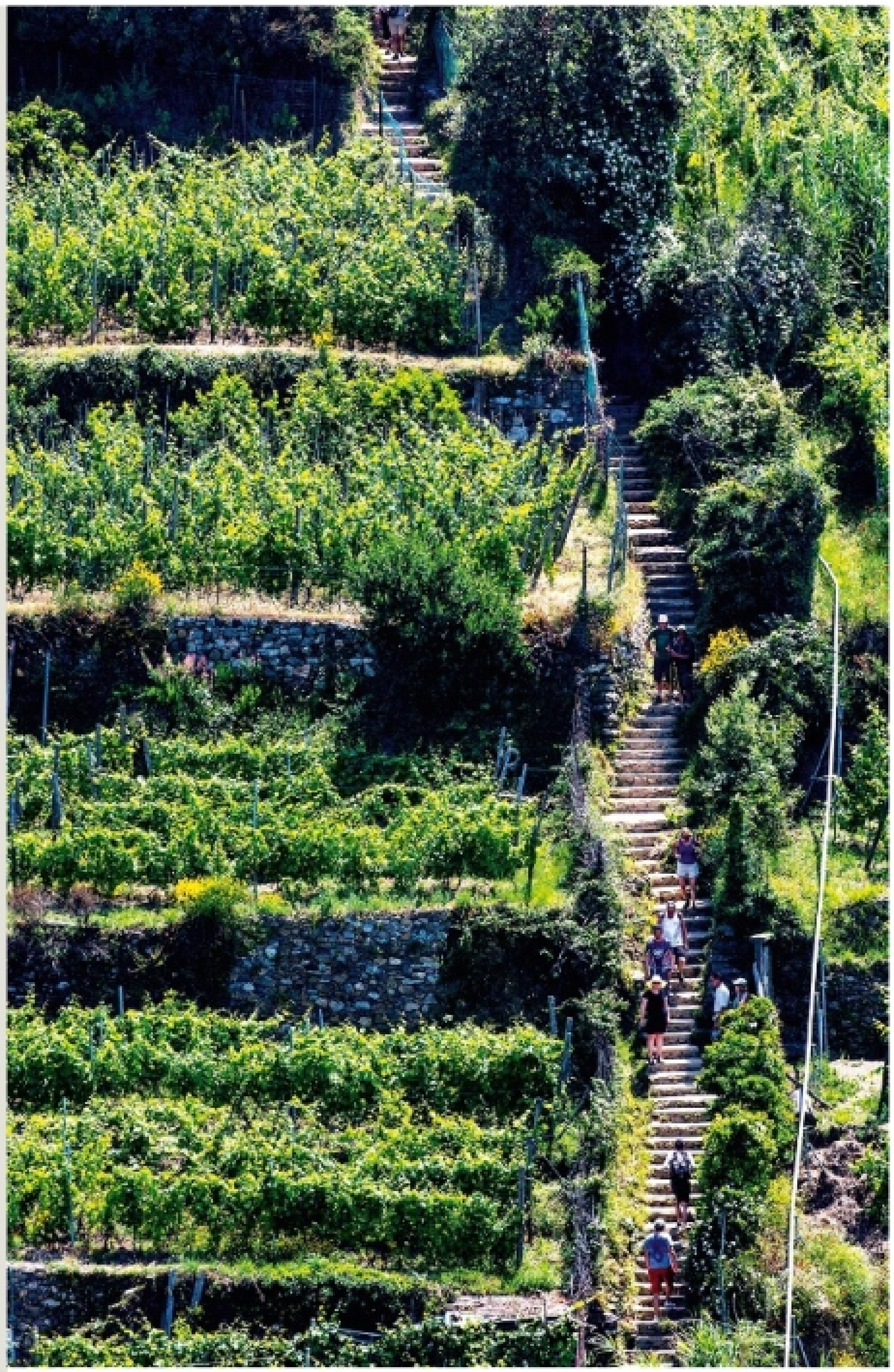
I collegamenti principali sono tre: il Sentiero Alto, che corre per circa 40 km lungo il crinale toccando quote di 800 metri e separa la costa dalla Val di Vara; la Via dei Santuari, tracciata a mezza costa e composta da ripide mulattiere che collegano tra loro alcuni luoghi di culto (a propria volta uniti ai comuni principali da altri viottoli) e, infine, il Sentiero Azzurro, un itinerario già esistente nel Medioevo, che passa a circa 30 metri dalla costa e fu per secoli l'unica via di comunicazione fra gli abitanti del litorale. L'ultimo tratto, conosciuto come La Via dell'Amore, misura poco più di un km e risale agli anni Trenta del Novecento. Prima di allora i paesi di Manarola e Riomaggiore erano collegati soltanto da una via lunga e faticosa che rendeva i contatti praticamente impossibili, il che spiega l'estrema differenza dei rispettivi dialetti.

Di "terra" in "terra" dimenticando l'auto

Dal Sentiero Azzurro decine di mulattiere salgono fino al crinale, delimitate dai terrazzamenti con cui l'uomo ha tentato di fermare le zolle coltivabili e non farle franare a valle o immersi tra i cespugli di mirto, lentisco e timo. Strada facendo non perdetevi la visita di opere d'arte come l'oratorio della Confraternita dei Neri, in stile neogotico ligure, con le facciate in marmo bianco alternato a serpentinite, o la Chiesa di Santa Maria Nascente, sulla cui facciata l'artista Emanuele Luzzati, nel 1970, ha posto due sculture moderne.

Se i trekking sono il modo più intimo per accedere al cuore delle Cinque Terre, esistono altri mezzi che non limitano il contatto con la bellezza dei luoghi: la rete ferroviaria permette di muoversi da Monterosso a Riomaggiore in venti minuti, mentre nella bella stagione si può utilizzare anche la flotta di battelli che consente di ammirare i paesi anche dall'acqua. Non sempre però questo mare spumeggiante è stato un amico.

> *segue a pag. 62*



Una scalinata tra le vigne alle spalle di Monterosso. Qui sotto, il paese di Corniglia, costruito in cima a un promontorio, a 90 metri d'altezza sul livello del mare.







I profumati limoni delle Cinque Terre, che hanno anche ispirato una famosa poesia di Montale. A destra, la focacceria La Gata Flora di Corniglia.



> segue da pag. 61

L'altra faccia del mare

Il vento e le onde da queste parti sono spesso troppo cattivi e sferzano una costa così povera di approdi che, nel passato, il mare faceva paura e la pesca non era un'attività primaria. Lo dimostra una tradizione culinaria dove i piatti di pesce erano estremamente rari: facevano eccezione quelli preparati con le saporite acciughe, il "pan de mà", che in questo fazzoletto di Mediteraneo, grazie a una particolare salinità dell'acqua, hanno un gusto particolarmente equilibrato. Un tempo venivano pescate solo a Monterosso e poi vendute negli altri borghi via terra, anzi di casa in casa, dove ogni famiglia provvedeva a metterle sotto sale e a cucinarle in tutti i modi: marinate, fritte, ripiene. Trasformata in cultura gastronomica anche la vecchia usanza che vedeva le contadine scendere verso il mare con le federe dei cuscini strette in mano per riempirle di frutti di mare presi direttamente dagli scogli. Una volta tornate a casa le mescolavano con le olive, i pinoli, i capperi e le erbe aromatiche che crescevano nei campi e le trasformavano in saporatissimi sughi adatti a condire i giorni di festa.

ACCIUGATA ALLA MONTEROSSINA
(RICETTA DEL RISTORANTE MIKY DI MONTEROSSO)

PER 4 PERSONE
20 acciughe fresche di Monterosso sfilettate - olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - 12 capperi sotto sale lavati e dissalati - 25 olive taggiasche - una manciata di pinoli - 20 pomodorini ciliegini - vino bianco delle 5 terre - 400 g di spaghetti - prezzemolo - origano - sale

● **1** Diliscate le acciughe. Sbucciate lo spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio. Dopo qualche minuto aggiungete i capperi, le olive e i pinoli. Unite i filetti di acciughe, sfumate con mezzo bicchierino di vino bianco e aggiungete i pomodorini ciliegini tagliati in 4 parti.
● **2** Nel frattempo fate lessare gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata, scolateli e trasferiteli nella padella con l'acciugata. Fate saltare un minuto e servite con una spolverata di prezzemolo tritato e origano.
● **3** Per una presentazione particolare, una volta pronti, gli spaghetti possono essere versati in una terrina di coccio, ricoperti con una leggerissima sfoglia di pasta per la pizza e infornati in forno caldissimo finché la sfoglia risulterà cotta.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **500 cal/porzione**





Sopra, il paese di Riomaggiore, il più orientale delle Cinque Terre, con le caratteristiche case torre genovesi. A sinistra, la via principale di Manarola ricavata dalla copertura di un corso d'acqua.



Care Amiche,
ecco la mia ricetta del Tiramisù
al pistacchio con Vicenzovo
· Montate 3 tuorli con 125 gr di zucchero, quindi aggiungete 250 gr di mascarpone e lavorate il composto fino a ottenere una crema piuttosto ferma.
· In un altro recipiente montate mezzo litro di panna fresca.
· Amalgamate delicatamente i due composti e fate riposare in frigorifero per 30 minuti. Suddividete la crema al mascarpone in due parti e a una aggiungete 50 gr di crema al pistacchio.
· Unite un bicchierino di Marsala ad un bicchiere di latte, mescolate con una forchetta e inzuppateci i Vicenzovo (circa 18).
· In ampi bicchieri stendete strati di Vicenzovo alternati a strati di crema al pistacchio fino al loro riempimento, terminando con la crema al mascarpone. Infine spolverizzate con 50 gr di pistacchi tritati.
· Conservate i bicchieri in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire, a piacere, aggiungete ancora un po' di pistacchi tritati.
VICENZOVO
PASTICCERIA
MATILDE VICENZI
VICENZOVO
CON FARINA MACINATA A PIETRA
PIÙ CONSISTENTE ALL'INZUPPO
300 g ℮
Con uova fresche da allevamento a terra.

TIAN DI VERNAZZA
(RICETTA DEL RISTORANTE BELFORTE DI VERNAZZA)

PER 4 PERSONE
5 patate a pasta gialla - 500 g di passata di pomodoro - 200 g di pomodorini freschi - origano - 800 g di acciughe fresche - una manciata di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite le acciughe togliendo la testa e le interiora. Apritele a libro e privarle della lisca.
● **2** Pelate le patate, tagliatele a fettine sottili nel senso della lunghezza. Scaldate qualche cucchiaiata d'olio in una padella e, quando è ben caldo, rosolate le patate girandole delicatamente da entrambi i lati. Foderate una teglia con i bordi bassi con un foglio di carta da forno, oliatelo leggermente e sistematevi le fettine di patate preparate. Continuate a sovrapporre le patate a strati fino a raggiungere il bordo della teglia e salate appena.
● **3** Condite la passata di pomodoro con origano, olio, sale e pepe, quindi distribuitela sulle patate. Tagliate finemente i pomodorini freschi e sovrapponeteli alla passata, salate e pepate. Disponete le acciughe con la pelle verso l'alto, spargete i pinoli, condite ancora con olio e origano, sale e poco pepe. Infornate a 180° per 15 minuti finché le patate saranno ben cotte.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **340 cal/porzione**





La trattoria dal Billy di Manarola che coniuga il pesce ai sapori degli orti. A destra, un negozio di alimentari di Vernazza.



TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE L'ANCORA DELLA TORTUGA
Salita Cappuccini,
Monterosso al Mare
tel. 0187 80065
Un ristorante a picco sul mare, dal lato del Convento dei Cappuccini, per un panorama imperdibile.

ENOTECA CIAK
Via Roma 4
Monterosso al Mare
Enoteca e negozio di specialità gastronomiche che vende il meglio dei sapori delle Cinque Terre.

LOCANDA A CÀ DU GIGANTE
Via IV Novembre 9/11
Monterosso al Mare
tel 0187 817401; www.ilgigantecinqueterre.it
A pochi passi dalla famosa scultura del gigante Nettuno, offre camere eleganti e ottime prime colazioni.

LA CANTINA DI MIKY
Lungomare Fegina 90,
Monterosso al Mare
tel. 0187 802525
www.cantinadimiky.it
Degli stessi proprietari del ristorante omonimo, un locale accattivante con ottimi vini e una cucina semplice ma curata. Bello il giardino.

ANTICA OSTERIA IL BARETTO
Via Roma 31, Vernazza
tel. 0187 812381
www.il-baretto.it
Dalla prima colazione alla cena passando per pranzo e aperitivo, questo locale è sempre pronto a ricevere i clienti grazie alla cucina aperta per 10 ore al giorno (dalle 12 alle 22). Tanti piatti a base di acciughe ma la carne non manca.

PESCHERIA PUNA
Via Visconti 14, Vernazza
Per comprare e assaggiare pesce fresco, accompagnato da un calice di vino.

RISTORANTE BELFORTE
via Guidoni 42
Vernazza, tel.0187 812222
www.ristorantebelforte.it
Sorge sull'ultimo scoglio del paese, proprio a fianco del porticciolo, dove il vento e il mare hanno scavato la pietra creando decorazioni irripetibili. Vasta scelta di piatti, tutti molto buoni.

LA GATA FLORA
Via Fieschi 109
Corniglia, tel. 0187 821218
Focaccia, farinata e pizza sono il cuore pulsante di questo piccolo locale che serve cibo principalmente d'asporto.

KMO
Via Fieschi 151
Corniglia, tel. 0187 821044
Prodotti locali genuini forniti da allevatori e coltivatori locali, da consumare sul posto o da portare a casa.

TRATTORIA DAL BILLY
Via Aldo Rollandi 122
Manarola, tel.0187 920628
Ideale per una cena con vista propone un menu di pesce freschissimo.





CON ZEFIRO OGNI GIORNO UNA RICETTA SPECIALE!

Il segreto di un dolce eccellente sta nella selezione degli ingredienti a partire dalle cose più semplici.
Zefiro di Eridania grazie ai suoi cristalli fini si unisce velocemente all'impasto, creando composti delicati e soffici, e si fonde perfettamente nella morbida texture delle creme.
Prova la novità Zefiro di canna, l'unico zucchero finissimo di pura canna, che si presta perfettamente alla preparazione dei dolci e dessert. Zefiro il tuo prezioso alleato in cucina!

Eridania

Segui Eridania su:

e scopri il nostro blog
www.chiacchieredolci.it





Seppie

RIPIENE, BOLLITE O IN UMIDO, INTERPRETANO CON SUCCESSO GUSTOSI PRIMI, SECONDI E PIATTI UNICI DI MARE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina. Scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Runner e tovagliolo in tessuto bianco e nero Scantex, tovaglia in lino Society, Bloomingville forchetta Mepra, piatto in ceramica. Nella pagina accanto, tovaglia in lino Society, piatto in porcellana Deva in vendita da Livellara, cucchiaio Mepra. Indirizzi a pagina 6



Seppie al pepe verde,
pag. 72

Runner e tovagliolo Scantex, tovaglia in lino Society, piatto Fill in vendita da Cargo Milano, forchetta Mapra, coppetta Coincasa, bicchiere tumbler Freshness in vendita da Livellara. Nella pagina accanto, coppetta e piatto in ceramica bianca Alessi. Indirizzi a pagina 6

ALLA PORTOGHESE

PER 4 PERSONE
4 seppie grandi (1 kg circa) - 100 g di prosciutto crudo - 150 g di chorizo o salame piccante - 500 g di pomodori maturi - 2 cipolle bianche - 2 spicchi d'aglio - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite le seppie eliminando gli occhi e il becco posto tra i tentacoli e staccate l'osso. Separate i tentacoli dal corpo e rivoltate le sacche come un guanto per eliminare le interiora. Lavate le seppie accuratamente sotto acqua corrente e asciugatele su carta da cucina. Incidete i pomodori e scottateli in acqua bollente. Eliminate la pelle e i semi, e tritate grossolanamente la polpa. Tagliate il prosciutto crudo e il chorizo a dadini.
● **2** Tritate 1 cipolla e fatela soffriggere con 4 cucchiai di olio, salate e aggiungete la polpa di pomodoro, mescolate e fate addensare la salsa a fuoco vivace. Nel frattempo tritate la cipolla rimasta e gli spicchi d'aglio sbucciati e fateli soffriggere in una padella con 4 cucchiai di olio e la foglia di alloro. Aggiungete il prosciutto e il chorizo e lasciate cuocere 5 minuti. Togliete dal fuoco, eliminate la foglia di alloro e lasciate raffreddare.
● **3** Tritate nel mixer i tentacoli delle seppie e mescolate l'impasto con il composto di cipolle e salumi. Farcite le seppie con il ripieno, serrate le sacche avvolgendole con del filo da cucina e chiudetele alla base con uno stuzzicadenti. Trasferite le seppie nella padella con la salsa e cuocetele coperte per 45 minuti circa. Completate con il prezzemolo tritato; servite, se vi piace, con patate lessate condite con olio e prezzemolo.

FACILE ● Preparazione 1 ora ● Cottura 1 ora ● 515 cal/porzione





Runner bianco e nero Scantex, tovagliolo in lino Society, piatto nero Ceramiche Milesi, forchetta Mepra. Nella pagina accanto, tovaglia in lino Society, tovagliolo bianco e nero Scantex, piatto Emile Henry, cucchiaio Mepra, cocotte con coperchio in ceramica Emile Henry. Indirizzi a pagina 6

RIPIENE DI RISO ALLA GRECA

PER 4 PERSONE
8 seppie medie pulite - 160 g di riso Basmati - 2 cipolle bianche - 3 cucchiai di pinoli - 3 cucchiai di uvetta - 1,5 dl di vino bianco - 1 stecca di cannella - 10 foglie di menta fresca - qualche stelo di aneto e prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciacquate le seppie e separate i tentacoli dalle sacche. Fate rosolare 1 cipolla tritata con 4 cucchiai di olio, aggiungete i tentacoli anch'essi tritati e fate cuocere brevemente. Unite i pinoli, l'uvetta e il riso e lasciate tostare 1-2 minuti. Aggiungete 3,5 dl di acqua, la stecca di cannella, la menta e salate.
● **2** Coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per 12 minuti o fino a quando l'acqua è stata completamente assorbita. Eliminate la stecca di cannella e lasciate raffreddare. Farcite le seppie con il riso e chiudetele con qualche giro di filo da cucina, fermandole alla base con uno stuzzicadenti.
● **3** Tritate la cipolla rimasta, soffriggetela con 4 cucchiai di olio e unite le seppie. Sfumate con il vino, fate evaporare, coprite e lasciate cuocere per 40 minuti circa, fino a quando le seppie saranno tenere. Servite con una spolverata di aneto e prezzemolo tritati.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora ● 460 cal/porzione

BERE GIUSTO
Un Sauvignon bolzanino, con la sua energia gustativa, si sposa sia con la ricetta in casseruola, dove ritrova la fragranza vegetale dei peperoni, sia con quella al pepe verde, in cui accoglie la fresca speziatura. Un marino e ferroso Terrano del Carso sfida la densa ricchezza del piatto portoghese, mentre, avvolgente e graduale, un Soave Classico è il bianco adatto per le seppie ripiene e il risotto con le fave.



Seppioline in casseruola, pag. 72



RISOTTO CON LE FAVE

PER 4 PERSONE
2 seppie medie pulite - 350 g di riso Carnaroli - 1 kg di fave fresche - 1 cipolla bianca - 1 bicchiere di vino bianco secco - 60 g di burro - 1 mazzetto di menta - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide per friggere - semola di grano duro - sale - pepe

● **1** Sgusciate le fave e lessatele in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Intanto tritate nel mixer le foglie di menta con il burro freddo. Formate un rotolino, avvolgetelo in un foglio di carta da forno e fatelo raffreddare in frigorifero. Sgocciolate le fave, privatele della pellicina e riducetele a crema nel mixer, tranne 2 cucchiai per la decorazione. Lavate le seppie, separate i tentacoli dalle sacche e tagliate queste ultime a striscioline di 1/2 cm.
● **2** Tritate la cipolla e soffriggetela in una casseruola con 3 cucchiai di olio extravergine, unite il riso e tostatelo per 2-3 minuti. Sfumate con il vino bianco e, quando è evaporato, portate il riso a cottura aggiungendo l'acqua man mano che si asciuga. Verso la fine della cottura aggiungete la crema di fave e le fave intere. Quando il risotto è pronto, mantecate con il burro alla menta e lasciatelo riposare 2 minuti coperto.
● **3** Nel frattempo saltate in padella le striscioline di seppie preparate con 2 cucchiai di olio per 30 secondi, salate e pepate. Passate i tentacoli nella semola e friggeteli in abbondante olio di semi. Distribuite il risotto nei piatti e guarnite con le seppie appena scottate, i tentacoli fritti e una macinata di pepe.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 40 minuti ● 690 cal/porzione



SEPPIE AL PEPE VERDE

PER 4 PERSONE
1 kg di seppie piccole pulite - 1 cucchiaio di semi di finocchio - 2 spicchi d'aglio - 1 cipolla bianca - 2 foglie di alloro - 20 olive verdi - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 2 rametti di pepe verde fresco (o 2 cucchiai di quello conservato) - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate bene le seppie lasciandole intere e asciugatele su carta da cucina. Portate a bollore 1, 3 l di acqua in una pentola con i semi di finocchio, le foglie d'alloro, gli spicchi d'aglio sbucciati e privati del germoglio e la cipolla affettata finemente.
● **2** Immergete le seppie nell'acqua bollente e lasciatele cuocere 2-3 minuti dalla ripresa del bollore. Scolatele con un mestolo forato e trasferitele in una ciotola. Aggiungete le olive, i capperi, il pepe verde e regolate di sale. Filtrate il liquido di cottura, che rimetterete sul fuoco lasciando bollire a fiamma vivace per circa 30 minuti, fino a quando si sarà ridotto a 1 bicchiere scarso.
● **3** Irrorate le seppie con il liquido di cottura e un filo di olio e servitele, se vi piace, accompagnate da un'insalata di finocchi e rucola.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 200 cal/porzione



SEPPIOLINE IN CASSERUOLA

PER 4 PERSONE
800 g di seppioline pulite - 2 peperoni corno di bue rossi - 2 cipolle rosse di Tropea - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 bicchiere di vino bianco secco - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - peperoni secchi fritti (si trovano già pronti in barattolo) - sale

● **1** Sciacquate le seppioline, asciugatele e dividete i tentacoli dalle sacche. Tagliate le sacche a strisce piuttosto grosse (2 cm circa). Sbucciate e affettate le cipolle, lavate, pulite i peperoni e riduceteli a fettine, sbucciate e private gli spicchi d'aglio del germoglio lasciandoli interi.
● **2** In una padella fate soffriggere le verdure con 4 cucchiai di olio e 2 cucchiai di aceto, salate e cuocete circa 15 minuti, sino a quando sono tenere. Togliete le verdure dalla padella con un mestolo forato e nel fondo di cottura saltate le seppie a striscioline per 3-4 minuti; aggiungete il vino e lasciatelo sfumare.
● **3** Unite nuovamente le cipolle e i peperoni nella padella con le seppie e fate insaporire per 5 minuti. Completate con il prezzemolo tritato e i peperoni secchi sbriciolati e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 215 cal/porzione


SCOPRI CHE COSA C'È DENTRO I NOSTRI ALVEARI...
CHI SIAMO NOI
L'ORIGINE DEL MIELE NEL VASETTO
GLI ABBINAMENTI CONSIGLIATI
LE RICETTE PIÙ GUSTOSE
Miele Millefiori dell'Emilia Romagna
Mielizia
Il miele, il prodotto più prezioso dell'alveare, è fatto di zuccheri semplici e digeribili. Ti fornisce tanta energia pronta all'uso e ha meno calorie dello zucchero! Il nostro miele è una miniera di profumi e sapori che evoca i luoghi più belli d'Italia, dove le api raccolgono il nettare delle tante fioriture spontanee. I nostri apicoltori, vegliando sulla loro salute, aspettano il momento migliore per condividere, con loro, il raccolto.
miele 304 Kcal
zucchero 392 Kcal
per 100g
-22% di Kcal
Mielizia
Miele Italiano di Acacia
Noi Apicoltori in Emilia Romagna
Mielizia
Miele Italiano di Bosco
Noi Apicoltori in Piemonte
Mielizia
Miele Italiano di Millefiori
Noi Apicoltori in Emilia Romagna
miele di acacia di **Emilia Romagna, Piemonte e Lombardia**
miele di bosco del **Piemonte**
miele millefiori di **Emilia Romagna e Toscana**
USA IL CODICE QR, SCOPRI I NOSTRI MIELI!
Mielizia
Attrazione Naturale
www.mielizia.com



germogli

FRESCHI, VITAMINICI E SGARGIANTI REGALANO ELEGANZA E INEDITI SAPORI ANCHE ALLE RICETTE PIÙ CLASSICHE, PANE INCLUSO

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Claudia Compagni, stylist Stefania Aledi, foto di Felice Scoccimarro



Spaghetti con pesto di germogli di crescione

In tutto il servizio: piatti e ciotole Caterina Von Weiss, tovaglie Society Limonta, tagliere Wd Lifestyle. Indirizzi a pagina 6

Tenere foglioline, steli delicati, colori vivi per un fresco annuncio di primavera in tavola. Quando il seme di una pianta trova le condizioni di umidità e temperatura adeguate per attivarsi, si produce il germoglio: è l'infanzia della pianta stessa, fase che in botanica si dice germinazione. In particolare, i germogli di cereali, legumi e ortaggi sono ricchi di principi nutritivi e gradevolissimi per sapori, colori e forme che portano in tavola. Le tenere foglioline, gli esili steli, le radichette che si sviluppano dalle gemme sono commoventi come le tinte chiare e dilavate di queste promesse vegetali, pronte per insalatine di delizia e altri piatti insoliti all'insegna della natura. Prediletti dalla cucina macrobiotica e vegetariana, i germogli sono minuscole casseforti di carboidrati, proteine, vitamine e sali minerali, contenuti in quantità decisamente superiore alle stesse varietà "cresciute".

> segue a pag. 77

SPAGHETTI CON PESTO DI GERMOGLI DI CRESCIONE

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 30 g di germogli di crescione - 50 g di gherigli di noce - 1 piccolo spicchio d'aglio - 100 g di ricotta di pecora - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciacquate i germogli di crescione, asciugateli delicatamente e tenetene da parte un mazzettino per il decoro. Frullate i rimanenti in un piccolo mixer con i gherigli di noce, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale, una presa di sale e 5-6 cucchiai di olio.
● **2** Versate il pesto in una terrina. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione e diluite il pesto con qualche cucchiaio d'acqua di cottura della pasta. Scolate gli spaghetti al dente, conditeli con il presto preparato, la ricotta a fiocchetti e i germogli rimasti. Mescolate accuratamente e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 8 minuti** ● **495 cal/porzione**

PETTO DI POLLO RIPIENO CON GERMOGLI DI ASPARAGO PISELLO

PER 4 PERSONE
800 g di petto di pollo - 70 g di mollica di pane fresca - 70 g di germogli di asparago pisello - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - 1 mazzo di asparagi - 1/2 limone - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - pepe nero - sale

● **1** Separate il petto di pollo in due parti eliminando cartilagini e ossicino centrale. Con un coltello affilato create una tasca in ciascun filetto incidendolo e tagliandolo per il lungo lasciando intatti i margini. Tostate la mollica di pane sotto il grill del forno, lasciatela raffreddare e frullatela nel mixer con una presa di sale, una macinata di pepe, l'uovo, 50 g di germogli e il parmigiano fino a ottenere un impasto fine e omogeneo.
● **2** Trasferite il mix in una tasca da pasticceria e farcite il pollo, mettetelo in una teglia rivestita con carta da forno. Disponete di fianco gli asparagi mondati e lavati, condite con sale, pepe, l'olio e 1/2 bicchiere di acqua.
● **3** Cuocete il pollo in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, togliete gli asparagi, tagliate le punte e affettatele finemente per il lungo. Ricavate il succo di limone, filtratelo, unitelo al fondo di cottura del pollo e frullate con i gambi degli asparagi fino a ottenere un composto vellutato. Regolate di sale. Servite il pollo a fette con la salsa di asparagi, i germogli rimasti e le punte di asparago affettate.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **420cal/porzione**

PANE INTEGRALE CON GERMOGLI DI RAVANELLO, MELA E SALVIA

PER 8 PERSONE
250 g di farina integrale - 150 g di farina 00 - 15 g di lievito di birra fresco - 4 uova - 1 mela Fuji non trattata - 4 grandi foglie di salvia - 100 g di germogli di ravanello - 200 g di robiola - 40 g di nocciole tostate - 1 cucchiaino di miele di acacia - olio extravergine d'oliva - sale pepe nero

● **1** Sciogliete il lievito di birra in 2 dl di acqua, unite il miele e i due tipi di farina, iniziate a impastare gli ingredienti e aggiungete un cucchiaino di sale. Lavorate l'impasto per 6-7 minuti, trasferitelo in una ciotola e lasciatelo lievitare coperto per circa 1 ora e mezza.
● **2** Unite le uova, la mela lavata, privata del torsolo e tagliata a dadini, 50 g di germogli di ravanello tritati grossolanamente, le foglie di salvia tritate finemente, 1/2 dl di olio e una macinata di pepe. Lavorate gli ingredienti per amalgamarli con l'aiuto di una spatola.
● **3** Versate l'impasto in uno stampo da plumcake da 1,5 litri circa rivestito con carta da forno. Copritelo a campana con un foglio di alluminio e fate lievitare l'impasto ancora per 1 ora.
● **4** Eliminate la stagnola e cuocete il pane in forno preriscaldato a 180° per circa 1 ora. Levatelo dallo stampo e lasciatelo raffreddare su una gratella. Servitelo a fette con la robiola, i germogli rimasti e le nocciole spezzettate.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 1 ora** ● **385 cal/porzione**



Petto di pollo ripieno con germogli di asparago pisello



Pane integrale con germogli di ravanello, mela e salvia

> *segue da pag. 75*

I germogli di soia sono i più diffusi, ma se ne trovano molti altri come quelli di ceci, fagioli rossi, lenticchie, broccoli, rucola, trifoglio, crescione e fieno greco. Poi, ci sono i germogli di un particolare fagiolo che sanno di asparagi (i piselli asparagi), quelli di ravanello dal piccantino deciso con le foglioline a cuore in bilico tra rosa e verde, pura gioia per gli occhi e i germogli di crescione, lievemente speziato, qui protagonista con la pasta e perfetto, per esempio, anche con il salmone. Si usano nelle insalate miste, bruschette e tartine così come nei panini e serviti con i formaggi freschi. Molto decorativi nel piatto, sono in vendita in molti supermercati, nei negozi di prodotti naturali e anche su internet. Si possono anche coltivare in casa partendo dai semi nel germogliatore o semplicemente nel cotone bagnato, come si faceva a scuola nel primi esperimenti di scienze.

Fatelo tostare

ABBRUSTOLITO IN PADELLA O SOTTO IL GRILL, IL PANE SI PREPARA A VIVERE LA SUA SECONDA E GUSTOSISSIMA VITA

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Arianna Ferrari e Marta Mariani

"Pane bianco tostato liscio": Dan Aykroyd, il fratello di John Belushi nel capolavoro cinematografico "The Blues Brothers", non voleva mangiare nient'altro. La sua ostinazione al momento di ordinare il pranzo è una delle battute mitiche del film. Eppure sulla bontà di questo semplicissimo cibo non si scherza: per quanto il pane fresco sia irresistibile, la tostatura ha il potere di donargli un'ulteriore giovinezza, nuove note di profumo e un sapore più intenso. Il merito è delle molecole di zucchero e amido che il calore trasforma in caramello, un processo chimico che conferisce alla pagnotta il caratteristico colore dorato, un'aroma persistente e, fatto raro in cucina, riesce persino a eliminare alcune calorie. L'operazione va effettuata con cura: se non disponete di un tostapane con apertura a libro, i modi più semplici per abbrustolire baguette, filoni e altri formati particolari sono la piastra di ghisa o il forno ben caldo. Se ce l'avete potete usare anche la padella di ferro, ma attenzione a non esagerare: il confine tra un pane tostato e uno bruciacchiato si supera in pochi istanti, ma oltrepassarlo è assolutamente vietato.



Piano di legno Lignum Venetia, tagliere Bisetti e canovaccio Madame Gioia Home. Indirizzi a pagina 6



Rosa al latte
con cipolle rosse,
birra e cheddar
pag. 85



In questa pagina, fondo in legno Lignum Venetia. A destra, tovagliolo Madame Gioia Home, tagliere Bisetti e ciotolina Asa. Indirizzi a pag. 6

Uova nel buco con misticanza, germogli e parmigiano
pag. 85

BAGUETTE CON MOZZARELLA, AGRETTI E ALICI

PER 6 PERSONE
2 piccole baguette o francesini - un mazzo di agretti (barba di frate) - 200 g di mozzarella di bufala - 8 filetti di alici sott'olio - 30 g di mandorle a lamelle - un limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mondate gli agretti eliminando la radice, lavateli in abbondante acqua fredda corrente, scolateli e cuoceteli per 5 minuti in acqua salata in ebollizione. Scolateli e conditeli con un cucchiaio d'olio, il succo di mezzo limone e una presa di sale, quindi teneteli in caldo.
● **2** Tostate leggermente le mandorle in una padella antiaderente e frullatene i 2/3. Sciogliete i filetti d'acciuga in un pentolino con 4-5 cucchiai di olio, su fiamma molto bassa e unite le mandorle frullate.
● **3** Tagliate le baguette a metà e tostatele su una padella di ferro finché il pane inizia a dorare. Disponetevi sopra la mozzarella asciugata e spezzettata, una fettina sottilissima di limone, gli agretti e completate con parte della salsa di acciughe e le mandorle rimaste. Servite con il resto della salsa di acciughe in una ciotolina a parte.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti ● 425 cal/porzione



BERE GIUSTO
Il pane diluisce e arrotonda il gusto degli ingredienti. Con quello alle cipolle serviamo una birra belga ad alta fermentazione (Duvel), che ci aiuta sia con lo speck della tatin sia nella fusione tra uova misticanza e parmigiano; mentre pane all'uva, baguette e brioche esaltano la versatile delicatezza di un Lambrusco di Sorbara.

STOP MOTION
la trovate su salepepe.tv



Brioche siciliana con ricotta di pecora e piselli
pag. 85



TATIN DI PANE AI CEREALI CON CAROTE E SPECK

PER 6 PERSONE
8 fette di pane in cassetta integrale ai cereali e semi - 800 g di carote - 200 g di robiola - 150 g di speck - 3 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Pelate le carote, lavatele, asciugatele e tagliatele prima a metà e poi a fettine sottili nel senso della lunghezza. Rivestite una teglia rettangolare di 20x26 cm con un foglio di carta da forno. Versatevi 4-5 cucchiai d'olio e disponete le carote in un solo strato. Regolate di sale, unite gli spicchi d'aglio schiacciati e cuocetele in forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti.
● **2** Tostate le fette di pane sotto il grill del forno da un solo lato fino a che iniziano a dorare e trasferitele su una gratella da pasticceria in modo che raffreddino senza creare umidità, quindi spalmatele dal lato tostato con la robiola.
● **3** Eliminate gli spicchi d'aglio dalla teglia con le carote cotte e coprite con le fette di speck. Distribuitevi sopra le fette di pane preparate con il lato spalmato di formaggio rivolto verso il basso e passate nuovamente la teglia in forno per 15-20 minuti. Rovesciate lo stampo su un tagliere e servite la "tatin" con una macinata di pepe.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 50 minuti ● 350 cal/porzione

Fondo di legno Lignum Venetia, tagliere e tovagliolo Madame Gioia Home. A sinistra: fondo di legno Lignum Venetia e tagliere Bisetti. Indirizzi a pag. 6



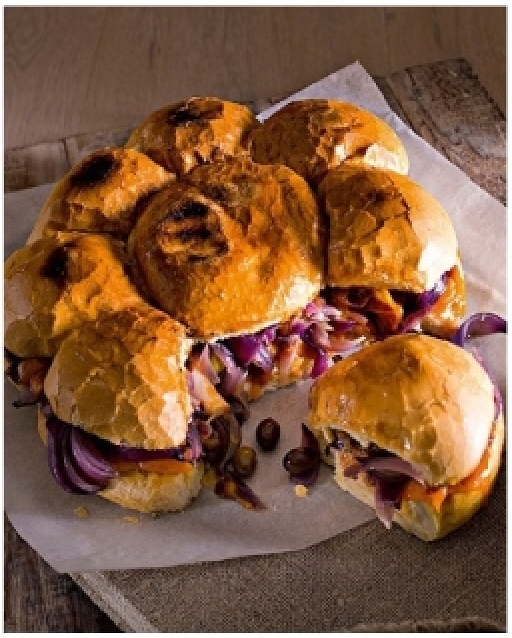
Fondo di legno Lignum Venetia, tagliere, bicchieri e americana Madame Gioia Home. Indirizzi a pag. 6

PANE ALL'UVA CON ROQUEFORT E PERE SALTATE

PER 4 PERSONE
500 g circa di pane all'uva - 150 g di roquefort - 50 g di spinacini da insalata - 2 piccole pere Kaiser - mezzo limone - 2 foglie di alloro - un cucchiaio di zucchero di canna - 20 g di burro - sale

● **1** Lavate e asciugate le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo con uno scavino rotondo e poi riducete ogni parte in 2 spicchi.
● **2** Sciogliete il burro in una padella antiaderente, unite l'alloro e le pere e rosolatele su fiamma vivace per 4-5 minuti, rigirandole su tutti i lati. Bagnatele con il succo del mezzo limone filtrato, cospargetele con lo zucchero, abbassate la fiamma e continuate a cuocere per 7-8 minuti. Eliminate l'alloro.
● **3** Sbriciolate il roquefort, lavate e asciugate gli spinacini e conditeli con un pizzico di sale. Ricavate dal pane 8 fette sottili mezzo centimetro e tostatele da un solo lato in una padella di ferro fino a che diventano dorate e croccanti. Coprite 4 fette di pane dal lato non tostato con il roquefort e gli spinacini, chiudetei con altre 4 fette di pane e servite con le pere calde.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **570 cal/porzione**



ROSA AL LATTE CON CIPOLLE ROSSE, BIRRA E CHEDDAR

PER 4 PERSONE
1 pane al latte da circa 400 g - 500 g di cipolle rosse - 200 g di cheddar inglese - 1,5 dl di birra chiara - un cucchiaio di miele di acacia - 3 rametti di timo - 50 g di olive taggiasche snocciolate - 30 g di burro - sale - pepe nero

● **1** Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchietti. Sciogliete il burro in una padella antiaderente, unite le cipolle, una presa di sale e un mestolino d'acqua calda e cuocetele su fiamma bassa per 5-6 minuti.
● **2** Unite il miele, le foglioline di timo lavate e asciugate e la birra, lasciate evaporare leggermente quest'ultima e proseguite la cottura con la padella parzialmente coperta, per 20 minuti. Unite una macinata di pepe e le olive, mescolate e tenete in caldo.
● **3** Tagliate il pane a metà, tostatelo dalla parte della mollica sotto il grill del forno o in una padella di ghisa, distribuitevi sopra le cipolle, il formaggio e richiudetelo. Passatelo ancora qualche minuto sotto il grill del forno per sciogliere il cheddar e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **520 cal/porzione**



UOVA NEL BUCO CON MISTICANZA, GERMOGLI E PARMIGIANO

PER 6 PERSONE
4 fette di pane tipo Altamura - 4 uova - 30 g di parmigiano reggiano a scaglie - 40 g di misticanza - 10 g di germogli di alfa alfa - 30 g di burro - sale - pepe nero

● **1** Con un tagliapasta rotondo create un foro dal diametro di 6 cm in ogni fetta di pane e tagliate a bastoncini la parte asportata. Sciogliete il burro in una padella antiaderente, unite le fette di pane e tostatele da entrambe i lati finché risultano dorate.
● **2** Trasferite le fette in una teglia rivestita con carta da forno, separate i tuorli dagli albumi e riempite ogni buco con un albume, regolate di sale e proseguite la cottura in forno a 160° per circa 15 minuti fino a che risulterà cotto. Tostate contemporaneamente i bastoncini di pane.
● **3** Levate la teglia dal forno, disponete i tuorli sugli albumi e infornate nuovamente per 2-3 minuti. Completate con una macinata di pepe, la misticanza, i germogli e il parmigiano e servite con i bastoncini di pane a parte.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **295 cal/porzione**



BRIOCHE SICILIANA CON RICOTTA DI PECORA E PISELLI

PER 4 PERSONE
4 brioche siliciane - 3 uova - 300 g di piselli freschi o surgelati - 80 g di ricotta di pecora - 10 g di erba cipollina - 5-6 di foglioline di menta - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 20 g di germogli di asparago - olio extravergine d'oliva - noce moscata - pepe nero - sale

● **1** Lessate i piselli in acqua leggermente salata in ebollizione per 10 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare. Rompete le uova in una ciotola, unite il parmigiano, l'erba cipollina lavata e tagliuzzata, una grattata di noce moscata, una presa di sale, una macinata di pepe e sbattete gli ingredienti con una forchetta. Unite i piselli e mescolate.
● **2** Ungete d'olio 4 stampini da tartelletta lisci e con diametro di 10 cm, versate il composto preparato e cuocete le frittatine in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti. Levatele dagli stampi e tenetele in caldo.
● **3** Tagliate le brioche a metà e asportate la calottina. Tostate il pane dalla parte della mollica e spalmatelo con la ricotta. Farcite con le frittatine e qualche foglia di menta, ricomponete le brioche, disponete nella fossetta che avete creato sulla sommità i germogli di asparago conditi con un pizzico di sale e un filo di olio e richiudete con le calottine.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **610 cal/porzione**







Dall'alto in basso: la splendida veranda del ristorante Piccolo Lago, a Verbania, affacciata sullo specchio d'acqua del piccolo lago di Mergozzo, satellite del Maggiore; la sala del ristorante Vecchia Malcesine, sulla sponda veronese del lago di Garda; l'esterno della Locanda Margon, nei dintorni di Trento.

L'altro pesce

È QUELLO D'ACQUA DOLCE, TORNATO ALLA RISCOSSA GRAZIE A CHEF TALENTUOSI CHE LO ESALTANO IN PIATTI GOURMAND. DA ASSAGGIARE NEI SUOI LUOGHI D'ELEZIONE, TRA LAGHI E TORRENTI, META IDEALE PER UN WEEK END IN MEZZO ALLA NATURA

di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling Stefania Aledi

Trascurato e poco conosciuto al di fuori dei territori d'origine, il pesce d'acqua dolce è rimasto a lungo relegato a un consumo locale e a ricette tipiche della cucina regionale - come la tinca ripiena e al forno del lago d'Iseo - in modo più o meno analogo a certe tipologie "minori" di pesce marino. Per questo se ne è un po' persa la tradizione gastronomica, nonostante luccio, tinca & Co. un tempo fossero gli unici prodotti ittici freschi disponibili nelle zone del nostro entroterra.
Da qualche tempo, il pesce d'acqua dolce si sta pian piano scrollando di dosso il pregiudizio che lo vedeva come il "parente povero" del pesce di mare. Un'inversione di tendenza merito soprattutto degli chef che lo hanno riscoperto, valorizzandone gusto e caratteristiche, e che possono contare su allevamenti eccellenti per forniture di qualità e costanti.
I gourmet ringraziano per l'apertura di questa nuova frontiera del gusto e partecipano a iniziative legate ai versatili abitanti di laghi e fiumi. Come Fish & Chef, manifestazione che invita cuochi importanti a interpretare il pesce del lago di Garda e che quest'anno, dal 22 al 29 aprile, prevede cene e show cooking en plein air (info: www.fish&chef.it).

> segue a pag. 91



Salmerino alle mandorle
(ricetta di Alfio Ghezzi, Locanda Margon)

SALMERINO ALLE MANDORLE

PER 4 PERSONE
4 tranci di salmerino senza pelle da 150/160 g l'una - 70 g di mandorle a filetti - 300 g di carote - 1 scalogno - 2 frutti della passione - 1 rametto di dragoncello - 40 g di burro - 30 g di olio extravergine d'oliva - sale integrale - pepe

● **1** Raschiate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle; sbucciate lo scalogno e affettatelo sottile. Tagliate a metà i frutti della passione ed eliminate la buccia. Fate sciogliere il burro in una casseruola, soffriggetevi leggermente lo scalogno, poi aggiungete le carote, la polpa dei frutti della passione e un goccio d'acqua. Coprite e cuocete per circa 7-8 minuti; quindi, salate e pepate.
● **2** Scaldate l'olio in una padella e adagiatevi i tranci di salmerino cuocendoli solo sul lato in cui vi era la pelle (otterrete una cottura con tre consistenze: croccante alla base, cotta a puntino nel mezzo e morbida in superficie). Salate leggermente solo alla fine.
● **3** Tostate le mandorle in una padella a fuoco medio. Distribuite le carote al frutto della passione in 4 quattro piatti individuali e cospargetele con il loro fondo di cottura. Adagiatevi i tranci di pesce, distribuitevi sopra le mandorle tostate e completate cospargendo con le foglie di dragoncello lavate e spezzettate con le mani.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 18 minuti** ● **415 cal/porzione**

PERSICO CHE SI CREDE UN BACCALÀ

PER 4 PERSONE

500 g di filetto di persico - 1 patata (circa 100 g) - 50 ml di vino bianco - 1 dl di brodo di pesce - cannella - 12 capperi - buccia di limone candita - olio extravergine d'oliva Dop del Garda - sale - pepe
Per il croccante: 50 g di patate lessate e schiacciate - 50 g di burro - 50 g di farina - 2 albumi (50 g) - 30 g di olive tritate

● **1** Riducete la patata a cubetti. Scaldate un filo d'olio in una casseruola, aggiungetevi i dadini di patata, il persico tagliato a pezzetti e rosolateli. Bagnate con il vino bianco e successivamente con il brodo di pesce. Cuocete a fuoco dolce e fate asciugare tuttto il liquido. Lasciate intiepidire e mantecate con 50 ml d'olio, sbattendo con energia. Regolate di sale, pepate e cospargete con un pizzico di cannella. Tenete in caldo.
● **2** Per il croccante: montate gli albumi con la farina, il burro, le patate e una presa di sale fino a ottenere un impasto cremoso. Stendetelo su un foglio di carta da forno e formate tanti rettangoli sottili. Cospargeteli con il trito di olive e cuoceteli nel forno già caldo a 140° per circa 10 minuti; lasciateli raffreddare.
● **3** Suddividete il persico mantecato in 4 piatti singoli, aggiungete il limone candito e i capperi e completate con il croccante.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **380 cal/porzion**



TAGLIATELLE DI FARINA DI FARRO CON CREMA DI AGONE

PER 4 PERSONE
600 g di semola - 400 g di farina di farro - 8 uova - 100 g di agone - 250 g di cipollotti - 150 g di patate lessate - 4 dl di brodo vegetale - 15 g di missoltini (specialità a base di agoni sotto sale, essiccati e pressati) - 5 g di nero di seppia - olio extravergine d'oliva - 4 grissini sottili per guarnire - sale - pepe

● **1** Mescolate i due tipi di farina, raccoglieteli sulla spianatoia con una presa di sale, fate la fontana, sgusciatevi al centro le uova e impastate fino a ottenere una pasta liscia e soda; avvolgetela con pellicola e lasciatela riposare per almeno 2 ore in frigorifero. Quindi, riprendete la pasta e stendetela in una sfoglia sottile (circa 2 mm); arrotolatela e tagliatela a fettine, ricavando le tagliatelle, poi cospargetele con una manciata di semola.
● **2** Preparate la salsa di agone: pulite i cipollotti, affettateli e saltateli in padella con l'agone e un filo d'olio. Frullateli con le patate e il brodo caldo (circa 80°) fino a ottenere una crema. Incorporatevi un cucchiaio d'olio e salate. Per preparare la colatura , frullate i missoltini con il nero di seppia e 7 dl d'olio, poi filtrate.
● **3** Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e saltatele nella padella con la crema di agone. Stendete uno strato sottile di colatura sui piatti singoli e ponetevi al centro un "nido" di tagliatelle. Cospargete con una macinata di pepe e sistemate al centro dei nidi un grissino.

FACILE ● **Preparazione 40 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **740 cal/porzione**

GLI INDIRIZZI

Piccolo Lago, Via Turati 87, Fondotoce di Verbania (Vb)
www.piccololago.it

Vecchia Malcesine, Via Pisort 6, Malcesine (Vr)
www.vecchiamalcesine.com

Locanda Margon, Via Margone 15, Ravina di Trento (Tn)
www.locandamargon.it



In queste pagine: piatti Bitossi Home, tovaglioli Society Limonta, cucchiaino WMF, forchetta Mepra. Indirizzi a pagina 6. Un particolare ringraziamento a Flavio Smaniotto della Casa del Cacciatore e del Pescatore (Mi).

Tagliatelle di farina di farro con crema di agone

(ricetta di Marco Sacco, Piccolo Lago)

> segue da pag. 89

La kermesse è stata ideata sei anni fa da Leandro Luppi, chef patron del ristorante Vecchia Malcesine, sulla sponda veronese del lago di Garda. Nelle sue acque vivono il raro carpione, il pregiato persico e "la regina" trota, oltre a lavarello, tinca, luccio. Si contano, infatti, circa 40 tipi di pesce che il grande lago mette a disposizione, il top per i foodies curiosi. Dalla cucina di Luppi, 1 stella Michelin, escono così piatti come la carbonara di lago (con tinca marinata e affumicata) e il tonno del Garda (carpa cotta a bassa temperatura). Per rivalutare il pesce d'acqua dolce e insegnare a cucinarlo nel modo giusto, Luppi ha anche scritto il libro "L'altro pesce: la rivincita del pesce di lago". Tra gli chef che quest'anno partecipano a Fish&Chef c'è anche Marco Sacco, 2 stelle Michelin, del Piccolo Lago, ristorante splendidamente affacciato sulle acque del piccolo e profondo lago di Mergozzo, nei pressi di Verbania. Tra i cavalli di battaglia di Sacco ci sono l'anguilla che, preparata con la tecnica Roner (metodo di cottura a temperatura controllata), diventa un piatto leggero conservando il gusto originario, e le tagliatelle di farro con crema di agone, di sapidità quasi marina. Lontano dai grandi laghi si può mangiare "l'altro pesce" ? Ebbene sì: il salmerino è il portabandiera delle ricette di pesce in Trentino Alto Adige. Cresce lentamente nelle acque gelide e incontaminate degli specchi alpini, il che rende le sue carni meravigliosamente compatte e resistenti. A Trento, Alfio Ghezzi, chef della Locanda Margon (gruppo Lunelli, proprietario dei vini Ferrari) lo propone in carpione come antipasto, affumicato sugli gnocchi e alle mandorle come pietanza.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Il pluristellato chef francese, Alain Ducasse, insieme alla dietologa Paule Neyrat, propone in questo volume, illustrato da splendide foto, una raccolta di classici piatti francesi rivisti in chiave salutistica:190 ricette squisite, ideali da preparare ogni giorno. La verve culinaria di Ducasse, creativa e ricca di emozioni, interpreta con semplicità i dettami di una cucina sana e "nature". Per dimostrare che si può anche godere di un'alimentazione genuina senza farsi mancare il... tocco da chef.

NATURE
di Alain Ducasse con Paule Neyrat, L'Ippocampo Editore, a 29,90 €



"È tempo di tornare all'essenziale e di riscoprire il piacere di cucinare semplicemente... Perché nutrirsi bene, significa vivere meglio"

Alain Ducasse, autore del volume



CHIACCHERE CON DUE SUPERCHEF

Il Montersino. Grande Manuale di Cucina e Pasticceria, Mondadori Editore, a 34 €
10 lezioni di cucina, di Niko Romito, Giunti Ed., a 10 €

Perfetto manuale teorico e pratico il primo libro, dove lo chef Montersino spiega le basi di cucina e pasticceria a chi deve imparare o vuole ripassarle, svelando trucchi e segreti. Diverso l'altro volume che apre una nuova collana, I Contorni di Piattoforte. Quasi un diario dello chef Romito, che illustra i dieci principi che lo ispirano, raccontando la genesi di 10 sue golose ricette.

PREZIOSO ORO VERDE

Atlante degli oli italiani, Mondadori Ed., a 35,65 €
L'olio non cresce sugli alberi, Fausto Lupetti Ed., a 15 €

Un viaggio attraverso le origini, la storia delle grandi famiglie italiane, le diverse cultivar e le aree geografiche. Non mancano schede tecniche di abbinamento e istruzioni per l'assaggio. Il volume risponde a tutte le curiosità sul più italiano dei condimenti, l'extravergine, mentre il secondo parla del blending, l'arte artigianale e poco conosciuta di mescolare le cultivar per produrre oli unici. I segreti dell'olio e 12 ricette inedite di Claudio Sadler.



STORIE DI CUCINA

Collana a cura di Angela Frenda, A.A.V.V., Corriere della Sera, a 7,90 €

Il fil rouge è quello di gastronomia e cibo: deliziosi romanzi, saggi, autobiografie e biografie - alcune inediti - fanno parte della nuova collana che il Corriere della Sera dedica agli appassionati. Ogni settimana trovate suggestive ma lievi letture, qualità alta e stile scorrevole. Dopo "La parte più tenera" di Ruth Reichl, sono previsti "Un filo d'olio "di Simonetta Agnello Hornby e "Julie & Julia" di Julie Powell.



UNO SCUGNIZZO AI FORNELLI

di Erny Lombardo, Trenta Editore, a 15 €

Nuova edizione per un best seller della cucina napoletana. Una carrellata di ricette che Erny Lombardo ha raccolto tra le antiche tradizioni dei Monzù, i capocuochi delle cucine aristocratiche nel XIII secolo (che mescolavano la cucina francese a quella napoletana), insieme ai piatti che da bambino vedeva preparare a casa e nei quartieri di Napoli, come il famoso "raù", ragù. Nel libro, diviso secondo le varie tecniche di cottura, Lombardo illustra anche qualità e resa ottimali delle pentole in ghisa.





Buoni e senza glutine

GLUTEN FREE? DIFFICILE ACCORGERSENE GUSTANDO GLI SQUISITI DESSERT DI FRANCESCO FAVORITO

a cura di Marina Cella, ricette di Francesco Favorito con la collaborazione di Lara Balleri, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio

Esperto di gluten free e di intolleranze alimentari, pastry chef, lievitista, Francesco Favorito è ideatore di nuovi prodotti per la pasticceria e la panificazione. A lato mentre stende con il matterello una pasta frolla senza glutine realizzata con una miscela da lui creata.

«Oggi il senza glutine non deve fare più paura, perché i prodotti che si possono ottenere non hanno niente da invidiare a quelli tradizionali. Prendiamo il caso di tre basi della pasticceria: la pasta frolla gluten free risulta più croccante, i bigné più soffici e il pan di Spagna assorbe meglio i liquidi. Nella versione classica queste preparazioni richiedono una farina debole, con poco glutine: se lo si elimina del tutto, i risultati sono ancora migliori». Parola del nostro pastry chef Francesco Favorito, che sa sfruttare al meglio le potenzialità delle farine gluten free: di riso e mais, di falsi cereali come la quinoa, l'amaranto e il grano saraceno, di legumi (lenticchie), frutta secca (mandorle), patate; ma anche di cereali antichi come la tumminia siciliana, a basso tenore di glutine. In alternativa ha creato lui stesso miscele base adatte a preparazioni dolci e salate (vedi a pag 90). «Oggi mangiamo troppo glutine, il 4% in più di quello che dovremmo (è contenuto in quasi tutti i surgelati). L'alimentazione gluten free, indispensabile per i celiaci, può essere occasionalmente un'alternativa salutare per tutti: più digeribile, con farine ricche di sali minerali e fibre vegetali». *M. C.*







STUDIO E PASSIONE
Vulcanico, entusiasta, ma anche profondo conoscitore della tecnologia degli alimenti, Francesco Favorito l'arte dolciaria ce l'ha nel sangue. Dopo aver lavorato nella pasticceria di famiglia a Terni, ne apre una sua a San Gemini. Nel frattempo è consulente di aziende alimentari italiane e straniere e docente in importanti scuole di pasticceria e cucina (Castalimenti, Alma, Boscolo Etoile Academy). Si specializza nel senza glutine e fonda la World Gluten Free Academy. Autore di libri tra cui *Il bello del senza glutine* e il recente *La gioia del mangiar sano*, con Lara Balleri (Arti Grafiche Celori), condurrà la trasmissione Mangiar sano e Favorito su Alice TV.






MISCELA BASE SENZA GLUTINE, LATTOSIO E UOVA

INGREDIENTI PER 1 KG. 110 g di fecola di patate* - 390 g di amido di mais* - 300 g di amido di riso* - 100 g di farina di lenticchie* - 40 g di zucchero a velo* - 20 g di farina di semi di psillio* (volumizzante) - 20 g di inulina (fibra volumizzante) - 10 g di farina di semi guar* (addensante) - 10 g di carbossimetilcellulosa sodica (per dare sostanza): gli ultimi 4 ingredienti si trovano in erboristeria.

Disponete tutti gli ingredienti in un sacchetto di polipropilene, chiudetelo e scuotetelo per miscelarli bene.

Le miscele base gluten free si trovano già pronte in farmacia e in alcuni supermercati. Si possono anche preparare in casa risparmiando, come spiegato nella ricetta del nostro esperto qui sopra. Le miscele si conservano per 18 mesi.

SAVARIN ALLO YOGURT CON FRUTTI ROSSI

PER 8 PERSONE
250 g di miscela base* (vedi sopra) - 50 g di fecola di patate* - 5 g di lievito in polvere per dolci* - 125 g di zucchero semolato - 3 uova - 2 tuorli - 125 g di frutti rossi puliti e ridotti in purea - 400 g di yogurt naturale - un pizzico di sale
per lo sciroppo di frutta
500 g di purea di frutti rossi - 250 g di zucchero semolato - 20 g di succo di limone
frutti di bosco per decorare
** senza glutine*

● **1** Montate le uova e i tuorli con lo zucchero e il sale fino a ottenere un composto spumoso. Unite la purea di frutta e mescolate per amalgamare.
● **2** Versate lo yogurt in una casseruola e portatelo a ebollizione; aggiungete la miscela di base, fate asciugare leggermente, poi incorporate il composto di uova e zucchero, la fecola e il lievito setacciati e amalgamate il tutto.
● **3** Trasferite la preparazione in uno stampo da savarin della capienza di 1 litro e cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti circa.
● **4** Nel frattempo preparate lo sciroppo di frutta. Raccogliete in una casseruola la purea di frutta, lo zucchero e il succo di limone; unite 250 g di acqua, mescolate e portate a ebollizione. Togliete dal fuoco, filtrate e lasciate raffreddare.
● **5** Sfornate il savarin e fatelo raffreddare su una gratella. Trasferitelo su un piatto da portata e versatevi sopra lo sciroppo di frutta bagnandolo bene. Decorate a piacere con frutti rossi.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **415 cal/porzione**





BONET PIEMONTESE ALLA PANNA

PER 6 PERSONE
200 g di zucchero - 500 g di amaretti secchi* - 10 g di gelatina in fogli* - 100 g di panna fresca - 60 g di cacao amaro* - 900 g di latte intero - 7 uova - 30 g di pane bianco*
*** senza glutine***

● **1** Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Versate il latte, la panna e lo zucchero in una casseruola, portate a 95° di temperatura, unite la gelatina ammollata e strizzata e mescolate finché si è sciolta. Fate raffreddare.
● **2** Con le fruste elettriche montate le uova e il cacao fino a ottenere un composto omogeneo. Sbriciolate gli amaretti, tenendone da parte 100 g, e riducete il pane a dadini. Unite il tutto alla preparazione precedente e amalgamate con una spatola.
● **3** Aggiungete il composto di latte e panna, mescolate con cura e suddividete in 6 stampini individuali da budino, riempiendoli fino a 2/3 di altezza.
● **4** Cuocete i bonet a bagnomaria in forno caldo a 150° per circa 30 minuti. Sfornateli, fateli raffreddare e metteteli in frigo. Prima di servire, sformate i bonet e decorateli con gli amaretti tenuti da parte.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **700 cal/porzione**

Impiallacciatura Alpi, piatto Asa Selection, cucchiaio Broggi, bicchiere Bormioli Rocco. Nella pagina accanto: pistrella Fornace Brioni, cucchiaio Sambonet, piatto Asa Selection, tovagliolo da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6



CREMA AL LIMONE
In una casseruola fuori dal fuoco lavorate 50 g di zucchero, 2 tuorli e 20 g di amido di mais. Versate a filo 170 g di latte caldo e cuocete fino ad addensare. Unite 30 g di succo di limone e 3 g di olio extravergine d'oliva, mescolate, cuocete la crema per 1 minuto e spegnete.

CIALDINE FARCITE CON CREMA AL LIMONE

PER 20 CIALDINE
70 g di albumi - 160 g di zucchero semolato - 30 g di miscela base* (vedi pag. 90) - 70 g di nocciole tostate - 70 g di mandorle non pelate
** senza glutine*

- **1** Passate al mixer la frutta secca con lo zucchero e metà degli albumi per 2-3 minuti. Trasferite il composto in un'ampia terrina, aggiungete la miscela base e gli albumi rimasti e lavorate con una frusta.
- **2** Prelevate il composto e spalmatelo sulla placca foderata di carta da forno, creando alcuni rettangoli sottili di circa 10x5 cm. Infornate e cuocete a 180° con lo sportello socchiuso per circa 8 minuti o fino a quando le cialdine prendono colore.
- **3** Sfornate le cialdine: avvolgetene metà ancora calde intorno a un matterello, in modo che prendano la forma di un cannolo. Modellate le rimanenti con l'aiuto di un coppapasta e formate tanti cestini. Farcite i cannoli e i cestini freddi con la crema al limone (vedi ricetta nella didascalia in alto).

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 8 minuti ● 105 cal/a cialdina

Impiallacciature Alpi. In questa pagina: piastrella Fornace Brioni, bicchiere Bormioli Rocco. Nella pagina accanto: tovagliolo da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6

MOUSSE AL CIOCCOLATO BIANCO CON GELATINA DI LIMONE

PER 8 PERSONE
200 g di zucchero - 130 g di tuorli - 20 g di gelatina in fogli* - 15 g di liquore di amaretto* - 500 g mascarpone - 600 g di panna - 300 g di cioccolato bianco per la gelatina di limone: 350 g di succo di limone filtrato - 10 g di gelatina in fogli* - 120 g sciroppo di glucosio o sciroppo d'agave
⁎ *senza glutine*

● **1** Preparate la mousse. Montate leggermente la panna. Raccogliete lo zucchero in una casseruola con 60 g di acqua, mescolate con una frusta e portate a 118°.
● **2** Raccogliete i tuorli in una ciotola e, montandoli con le fruste elettriche, versatevi a filo lo sciroppo; lavorate finché il composto è tiepido. Aggiungete il liquore, il mascarpone e la panna preparata; unite la gelatina ammollata, strizzata e sciolta nel microonde in 1 cucchiaino d'acqua. Amalgamate il tutto e mettete in frigorifero.
● **3** Preparate la gelatina. Portate a ebollizione lo sciroppo di glucosio, poi unite il succo di limone e la gelatina, ammollata e strizzata. Filtrate, versate il composto in 8 stampini di silicone grandi circa come un cubetto di ghiaccio e mettete in freezer.
● **4** Sciogliete il cioccolato a bagnomaria, temperatelo (vedi sotto), versatene metà all'interno di 8 stampi in silicone di 10 cl di capacità, in modo da ottenere una leggera copertura, e fate raffreddare. Tenete in caldo a bagnomaria il cioccolato fuso rimasto.
● **5** Riempite gli stampi con la mousse al mascarpone, disponendo al centro le gelatine al limone sformate. Mettete in freezer per 1 ora. Mezz'ora prima di servire sformate le mousse e decorate con il cioccolato bianco tenuto in caldo.

ELABORATA
● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **895 cal/porzione**











TEMPERAGGIO

Per rendere il cioccolato omogeneo e croccante è bene sottoporlo a temperaggio. Ecco come procedere per la ricetta di questa pagina. Dopo aver sciolto a bagnomaria il cioccolato bianco, stendetelo su un piano di marmo e spatolatelo per abbassare la temperatura: deve scendere a 31°. Poi raccogliete il cioccolato in una ciotola e procedete con la prepararazione del dolce.









PASTA FROLLA SENZA GLUTINE

INGREDIENTI PER 350 G. 130 g di miscela base* (vedi a pag. 90) - 35 g di fecola di patate* - 70 g di zucchero a velo* - 100 g di burro - 1 tuorlo - la scorza grattugiata di 1/3 di arancia non trattata - 1 baccello di vaniglia - un pizzico di cannella - un pizzico di sale

Raccogliete in una terrina tutti gli ingredienti tranne il tuorlo e amalgamate il composto. Aggiungete il tuorlo e lavorate l'impasto con una spatola. Trasferitelo sul piano di lavoro non infarinato e lavoratelo fino a ottenere una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 60 minuti.

CESTINI DI BOSTRENGO

PER 8 CESTINI

350 g di pasta frolla senza glutine (vedi sopra) - 40 g di riso Carnaroli o Arborio - 4 dl di latte - 2 uova - 100 g di zucchero grezzo - 1 pera - 5 g di miscela base* - 1/2 arancia e 1/2 limone non trattati - 1 baccello di vaniglia - 1 pizzico di cannella - 25 g di zucchero semolato - 25 g di zucchero a velo* - burro e miscela per gli stampi

**** senza glutine***

● **1** Con un matterello stendete la pasta frolla allo spessore di 2,5 mm. Ricavate 8 cerchi di 12 cm di diametro e rivestite 8 stampi individuali da tartelletta imburrati e infarinati con la miscela.

● **2** Tostate il riso in una casseruola senza condimento, versate il latte bollente insaporito con la vaniglia incisa nel senso della lunghezza e lo zucchero grezzo. Cuocete il riso al dente, eliminate la vaniglia e fate raffreddare.

● **3** Affettate la pera pulita e passatela in padella per 10 minuti con la cannella e un pizzico di scorza grattugiata degli agrumi.

● **4** Lavorate le uova con lo zucchero semolato e la miscela base, versateli nella casseruola con il riso e unite la scorza grattugiata del limone rimasto. Mescolate e cuocete per un istante.

● **5** Farcite i cestini di frolla preparati con la crema di riso, decorate con le pere e cuocete in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Sfornate i cestini, lasciateli raffreddare, toglieteli dagli stampi e decorate con la scorza dell'arancia rimasta tagliata a lamelle e lo zucchero a velo.

MEDIA

● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 1 ora**
● **350 cal/a cestino**





Impiallacciatura Alpi, tagliere Tiger, coltello Broggi, tovagliolo da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6









Strudel di semolino ai semi di papavero

DOPPIO RIPIENO PER UN DESSERT DI STRAORDIDARIO SAPORE. INTRIGANTE NELLA SUA RAFFINATA SEMPLICITÀ

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





1



2



3



INGREDIENTI PER 15 PERSONE

per la pasta: 225 g di farina + quella per la lavorazione - olio extravergine d'oliva - 2 tuorli - 2 cucchiaini di sale

per la farcia ai semi di sesamo: 150 g di semi di papavero macinati - 30 g di zucchero semolato - 100 ml di vino rosso - 30 g di burro - 1 cucchiaino di miele - 30 g di confettura di mandarini cinesi o di agrumi - 1 tuorlo

per il ripieno di semolino: 100 g di burro - 3 tuorli - 3 albumi - 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - 1 pizzico di sale - 150 g di semolino - 180 ml di panna fresca - 60 g di zucchero semolato

per rifinire: 40 g di burro fuso - 1 albume sbattuto - 20 g di zucchero di canna

per la salsa al ribes: 400 ml di vino rosso - 80 g di zucchero canna - 400 g di ribes rosso

● **1** Per la pasta, setacciate la farina a fontana e mettete al centro i tuorli, il sale e 30 ml d'olio; amalgamate con la forchetta e unite 110 ml d'acqua. Lavorate l'impasto per 10 minuti finché diventa liscio, formate una palla, ungetela d'olio e lasciatela riposare per 30 minuti. ● **2** Per la farcia ai semi di sesamo, portate a ebollizione il vino con lo zucchero e i semi di papavero e fate evaporare per 5 minuti a fuoco basso. Incorporate il burro, il miele, la confettura e il tuorlo. Lasciate raffreddare e trasferite in una tasca da pasticciere. ● **3** Per il ripieno di semolino, montate leggermente la panna e unite il succo di mezzo limone. Sbattete il burro con il sale, incorporate 1 alla volta i tuorli e gradualmente anche la panna acida preparata e il semolino. Aromatizzate con i semini del baccello di vaniglia e la scorza grattugiata del limone. Montate a neve ferma gli albumi con lo zucchero e aggiungeteli delicatamente al composto. ● **4** Dividete l'impasto dello strudel in 15 pezzi. Stendetene uno alla volta su un telo infarinato in una sfoglia di 14x25 cm e spennellate con parte del burro fuso il centro e con l'albume i bordi. Distribuite 1/15 del ripieno di semolino sulla sfoglia e sistemate al centro di ognuno 1/15 della farcia di semi di sesamo. ● **5** Avvolgete la sfoglia su se stessa aiutandovi con il telo, chiudete e sigillate il rotolo con il manico di un cucchiaio di legno ed eliminate la pasta in eccesso dalle 2 estremità. Procedete allo stesso modo con le altre 14 sfoglie. Per la salsa, fate bollire il vino in un pentolino con lo zucchero di canna e lasciatelo ridurre della metà; quindi unite il ribes sgranato e fatelo cuocere per 15 minuti. Frullate, filtrate e lasciate raffreddare. ● **6** Sistemate gli strudel su una placca foderata con carta da forno, spennellateli con il burro fuso restante, cospargeteli con zucchero di canna e cuoceteli in forno a 200° per 10 minuti. Servite gli strudel con la salsa al ribes accompagnandoli, se vi piace, con ribes fresco.

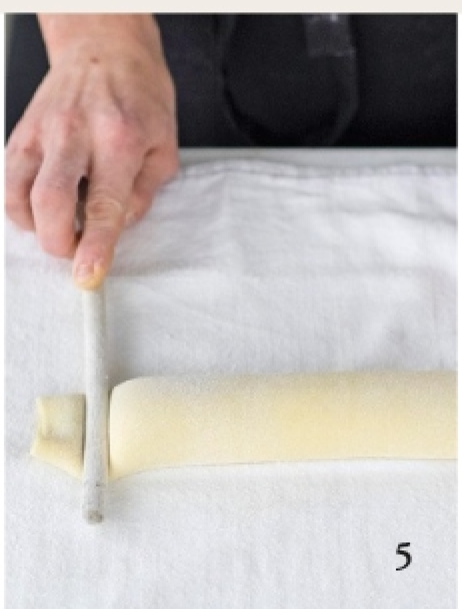
FACILE ● **Preparazione: 1 ora + riposo** ● **Cottura: 40 minuti**

RUSTICO CHIC

Per questa ricetta **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) ha preso spunto dal semolino dolce, uno dei punti di forza del famoso fritto alla piemontese, che nelle famiglie contadine molto spesso era il dessert per eccellenza della domenica. Facendo incontrare questa delizia della cucina povera con lo strudel al sesamo, grande classico della pasticceria del Trentino Alto Adige e di quella mitteleuropea in genere, Chiara ha messo a punto, come sempre, una nuova creazione. Dalle ispirazioni ha preso il meglio (**morbidezza**, **cremosità** e **croccantezza**) e a queste ha aggiunto anche la salsa di ribes (**acidità**) in modo che ancora una volta contenesse i quattro elementi per lei fondamentali. A nostro giudizio (abbiamo avuto la fortuna di assaggiare il dolce in redazione) è tra le sue "opere d'arte" la più riuscita. Un elogio alla semplicità: di gusto e forma.



4



5



6

Torta di carote

DELIZIOSO NELLA SUA SEMPLICITÀ E RAFFINATO NEL GUSTO, QUESTO DOLCE È L'ORGOGLIO DEL CANTONE SVIZZERO DI ARGOVIA

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda



ARGAUER RÜEBLITORTE (TORTA DI CAROTE D'ARGOVIA)

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g di carote - 300 g di mandorle pelate e tritate abbastanza finemente - 4 uova - 200 g di zucchero semolato - 60 g di farina di mais (oppure 00) - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 1/2 limone non trattato - burro fuso e farina per lo stampo - sale
per la glassa: 150 g di zucchero a velo - 1/2 limone - carote di marzapane, facoltative

● **1** Spuntate, sbucciate e grattugiate le carote; grattugiate la scorza del limone e spremetelo, filtrandone il succo. Preriscaldate il forno a circa 180°. Ungete uno stampo a cerniera di 26 cm di diametro con uno strato uniforme di burro fuso, spolverizzatelo di farina e distribuitela bene sul fondo e sui bordi con dei leggeri colpetti. Eliminate la farina in eccesso.
● **2** Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Mescolate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso poi unite, mescolando delicatamente, il succo e la scorzetta di limone, le carote, le mandorle, la farina con il sale e il lievito e, per ultimi, gli albumi montati a neve ferma.
● **3** Versate il composto nello stampo e cuocete la torta a 180° per 50-60 minuti, secondo il forno. Fate la glassa: una volta raffreddata la torta, spremete il limone e mescolate lo zucchero a velo con 1 cucchiaio del succo filtrato per ottenere un composto morbido e uniforme, da versare sopra il dolce. Decoratelo con le carote di marzapane, se vi piace. La tipica glassa di zucchero che tradizionalmente copre il dolce, funziona anche da golosa protezione, evitando che l'impasto si secchi e prolungandone la conservazione.

FACILE ● Preparazione 45 minuti ● Cottura 60 minuti ● 345 cal/porzione



Nel 1895, il sedicenne Albert Einstein entra nella scuola di Aarau, capoluogo dell'Argovia, piccolo Cantone svizzero, per passare dopo un solo anno al Politecnico di Zurigo. Questo pittoresco angolo tra i monti non viene però ricordato per aver aperto la strada al grande fisico-matematico ma per essere Rüebliland, la Terra della Carota - un'identificazione che porterà Argovia, nel XIX secolo, a farne l'emblema del cantone. E a suggerire la torta di carote, amatissimo dessert dei bambini, come il simbolo della regione.
Pani dolci con le carote esistevano fin dal Medioevo, quando i dolcificanti erano scarsi (nell'XI secolo lo zucchero, detto sale arabo, veniva importato da mercanti veneziani e genovesi come spezie pregiata medicinale) mentre la carota, dolce in natura, in Argovia era ovunque, contribuendo alla diffusione della torta. La ricetta più antica pare sia stata ritrovata nel 1892 in una vecchia scuola di economia domestica a Kaiseraugst, in Aarau. Ma la fama dell'argauer Rüeblitorte, questo il nome in svizzero tedesco, ha varcato i confini cantonali. Una versione sempre gustosa ma povera (meno uova e zucchero, niente farina e glassa) si diffuse in altri Paesi durante la Seconda Guerra mondiale: ci sono varianti con kirsch, cannella, cardamomo, chiodi di garofano, uvetta, noci e perfino albicocche. Ma la Rüeblitorte è quella d'Argovia, soffice e gustosa, da consumare 2-3 giorni dopo la cottura così i sapori si omogeneizzano (conservatela coperta e al fresco). Con cioccolata calda e grandi ciuffi di panna montata.

UN ORTAGGIO SORPRENDENTE

La carota è familiare a generazioni di bambini grazie al classico per l'infanzia di Jules Renard, "Pel di carota" e ai cartoon di Bugs Bunny, che ne sgranocchia sempre una. Non solo. Alla sua dolcezza allude l'annoso detto popolare, che la contrappone alla severità del bastone, mentre per ingegneri, geologi e archeologi la carotatrice, disegnata per perforare il suolo in verticale, è indispensabile sul campo. Questa umile radice del nostro quotidiano, però, non nasce con la vivace colorazione che oggi conosciamo. L'arancio brillante, il classico "color carota" non è infatti quello originale: le carote, arrivate in Europa dall'Afghanistan nel 1100, in origine erano nero-violacee, talvolta rosse, gialle o bianche. Fu solo intorno al XVII secolo, quando nei Paesi Bassi regnava la famiglia degli Orange, che per onorare i reali i botanici ne mutarono il colore con vari incroci, raggiungendo la familiare, allegra tinta arancione (Orange, appunto). Oggigiorno sono in fase di sviluppo nuove varietà viola: il colore scuro è dato dai flavonoidi, antiossidanti presenti in mirtilli, melanzane, uva rossa, ciliegie, etc. Cruda, la carota è ricca di vitamine e sali minerali che conserva anche dopo cotture brevi, come quella a vapore.

GINGER GLUTEN FREE

Il sito di Gaia è una miniera di idee e piatti senza glutine, con una scelta molto ampia che va dall'antipasto al dolce, passando naturalmente per pizze, focacce e biscotti. Non solo: su **ginger glutenfree.com** ci sono anche sezioni dedicate a novità, psicologia e attualità all'insegna del gluten free.



BAKE THERAPY

Buone notizie per i celiaci golosi: i macarons sono senza glutine. Su **bake therapy.it** la ricetta è spiegata con cura e sono indicati i passaggi critici per realizzarla al meglio. Sul blog di Tamara, un'amante del cioccolato, si trovano anche altri dessert gluten free.



Senz@ glutine

CUOCHE APPASSIONATE: LE LORO RICETTE ONLINE SVELANO COME HANNO MODIFICATO LA DIETA SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

di Barbara Roncarolo

I PASTICCI DELLA CUOCA

Michela ha dovuto eliminare dalla sua dieta lievito, zucchero e uova. Non stupisce, dunque, che la sezione intolleranze nel suo **ipasticcidellacuoca.it** sia molto ricca. Benché non sia celiaca, le ricette senza glutine hanno ampio spazio e sono tutte curiose.



TIRAMIBLÙ

Carla di **tiramiblu.blogspot.it** nel tempo libero si diverte in cucina. La sua passione per la pasticceria nasce dalla complicità con la mamma e la nonna e da un po' di tempo sono tutte a prova di celiachia.







GOLOSITÀ PER TUTTI I GUSTI

Come recita il nome stesso del blog (**SenzaGlutinePerTutti iGusti.blogspot.it**), Anna Lisa posta davvero ricette di ogni genere. Inoltre lei ama viaggiare, soprattutto in camper e con la famiglia: ne parla nella sezione "viaggiare senza glutine", dove racconta, proprio come in un diario, le sue avventure alla scoperta di ristorantini, trattorie e locali perfetti per i celiaci.



LE RICETTEDI VIOLLY

Nel 2013 Viola ha scoperto di essere celiaca e da quel momento ha rivoluzionato il suo modo di mangiare e cucinare. Anche in famiglia si sono adattati al cambiamento e, a giudicare dalle delizie che si trovano sul suo **lericettediviolly.blogspot.it**, il gusto non viene mai sacrificato.

Le Ricette di Violly

Sua maestà la bilancia

CLASSICA O HIGH TECH, MECCANICA O DIGITALE, È L'INSEPARABILE COMPAGNA DI OGNI AVVENTURA GASTRONOMICA

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

Un tempo si pesava solo a occhio. Poi tra i popoli più antichi si diffuse l'impiego di rudimentali ciotole e bicchieri, finché in Egitto non venne inventata quella che i Romani ribattezzarono "bilancia", dal latino "bilanx", che significa "con due piatti". La bilancia casalinga, nella sua forma meccanica e di dimensioni contenute, è però un'invenzione del secolo scorso, e oggi torna protagonista tra i fornelli come strumento di precisione, alleata del benessere.

> segue a pag. 110



● **1** Linee rétro per la bilancia in acciaio cromato (Silvia di Soehnle, 5 kg, 30 €). ● **2** Rossa o bianca, ama le cucine di gusto classico (Vintage di Salter, 3 kg, 24,99 €). ● **3** La brocca che pesa e misura è in plastica rossa o verde, con ciotola in acciaio inox (Ghiottolo di Brandani, 35 €). ● **4** Praticissima, converte da peso a volume e pesa più ingredienti insieme senza dover svuotare la caraffa (Salter, 3 kg e 1 l, 29,99 €). ● **5** Versione Pop per la bilancia con schermo digitale, ultra sottile e leggerissima (N2J da Maino, 5 kg, 27,50 €). ● **6** Elettronica, con timer e piatto in vetro, sottilissima (Plaisir di Jd Diffusion, 35 €). Indirizzi a pagina 6

● **1** Bilancia digitale con sensori ad alta precisione (PS 82 di Girmi, 5 kg, 22,90 €). ● **2** Facile da pulire il pratico piano in vetro temperato (DS401 di Kenwood, 8 kg, 35 €). ● **3** Il disco in acciaio inox illumina la base verde-acido: pesa i liquidi in ml o in fl.oz. e ha un display LCD di facile lettura (Salter, 5 kg, 19,99 €). ● **4** È dotata di piccoli pannelli solari, piatto in vetro removibile e un grande display (Easy Solar di Soehnle, 5 kg, 45 €). ● **5** Elettronica, con 4 sensori di precisione, calcola la tara e indica quando la batteria è scarica (Termozeta, 5 kg, 25 €). ● **6** Compatta e digitale, emette un segnale sonoro se il peso supera quello impostato (Soehnle, 5 kg, 30 €). ● **7** Pesa in grammi e in once e consente di aggiungere ingredienti diversi pesandoli separatamente (Accura di Tescoma, 3 kg, 29,90 €). Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 109

Nella versione analogica, che va da un minimo di 3 a un massimo di 5 kg di capienza, la bilancia ha un corpo in metallo cromato; i contenitori, in plastica resistente o in acciaio inox, sono tutti amovibili e facili da pulire, e sono adatti per ingredienti solidi, gelatinosi e farinosi, da pesare partendo sempre dai prodotti secchi. Per i liquidi è meglio la caraffa graduata, di cui esiste anche la variante digitale capace di convertire automaticamente alcuni alimenti (farina, zucchero, latte, acqua, olio) da peso a volume. La bilancia elettronica, indicata soprattutto per le misure di alta precisione, ha piatti in vetro temperato, si alimenta a batterie o addirittura a pannelli solari, si accende e si spegne da sola dopo l'uso e, come tutte le bilance, va collocata sopra una superficie piana, possibilmente a portata di mano, in modo da poterla caricare senza spostarla ogni volta. Ma cuochi e neofiti dell'era 2.0 ora hanno un asso in più nella manica: gli avveniristici modelli interattivi, dotati di dispositivi per misurare ingredienti liquidi e solidi senza cambiare bilancia, e muniti di sistemi sonori, che avvertono con un bip quando si supera il peso precedentemente impostato.

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



EXQUISA

I Fiocchi di Latte SENZA LATTOSIO Exquisa sono gustosi, puri e particolarmente digeribili. Ricchi di proteine, hanno solo il 4% di grassi e sono senza glutine.



YOGURT VIPITENO BIO

Lo yogurt Bio Vipiteno si presenta in un nuovo in vasetto di vetro richiudibile. Prodotto con latte intero da agricoltura biologica è disponibile in cinque versioni: naturale, vaniglia, mirtillo nero, fragola e banana.



CEREALI BIOLOGICI ALCE NERO

I cereali biologici Alce Nero sono utili alleati per creare ricette gustose e variare il menù, oltre che particolarmente ricchi di principi nutritivi. Fanno parte della gamma: il Farro Biologico, l'Orzo perlato e il Cous Cous di grano duro biologico.



BEVANDE SOJASUN

Le Bevande Sojasun sono disponibili ai gusti Vaniglia e Cioccolato. Sono perfetti come alternativa al latte per colazione e anche come ingredienti per la preparazione di dolci e creme gustosi e leggeri.



CAMEO PIZZA RISTORANTE

L'ultima nata della gamma è Pizza Ristorante Mediterranea: una ricetta esclusiva che trae ispirazione dai colori e dai profumi del Mediterraneo.



MOSCATO ROSA ROSATUM 2010

Colterenzio presenta "Rosatum", un moscato rosso granato brillante, con un delicato bouquet di petali di rosa e bacche rosse. Indicato per tutti i dessert.



I CLASSICI DA VALFRUTTA

I legumi e cereali secchi Valfrutta sono ideali per un'alimentazione sana ed equilibrata. Ricchi di principi nutritivi con pochi grassi e versatili in cucina, i legumi e i cereali sono una naturale risposta e un'alternativa economica per nutrirsi correttamente.



QUALITÀ ALTO ADIGE

Con lo slogan "Dall'Alto Adige. Garantito. Qualità e origine certificate" s'invita il consumatore ad apprezzare l'inconfondibile sapore dello Speck Alto Adige che, insieme alla Mela Alto Adige IGP e al Formaggio Stelvio DOP, è rappresentante perfetto dell'unicità dei prodotti dell'Alto Adige.



TRUVIA®

Truvia® di Eridania è un dolcificante d'origine naturale senza calorie. Truvia® è disponibile in quattro formati: astuccio da 40 bustine in monodose, vasetto da 270 grammi, doypack da 150 grammi e formato blister da 100 compresse.



Spinaci & company

TRA FINE INVERNO E INIZIO PRIMAVERA GRANDE SCELTA DI FOGLIE VERDI E TENERE COSTE. PER RICCHI CONTORNI, MA NON SOLO

di Miriam Ferrari, foto di Maurizio Lodi, in cucina Livia Sala, styling Laura Cereda



CESPI SOTTO LA LENTE

- Spinaci (foto 1). Si presentano a piccoli cespi con foglie verde scuro, triangolari od ovali, lisce o arricciate e bollose. Cuociono in pochi minuti, meglio se a vapore.
- Bietole a foglia (foto 2). Hanno cespi sottili e allungati, foglie leggere di colore verde brillante. Come gli spinaci, si vendono anche già pulite e confezionate.
- Bietole da costa (foto 3). Hanno la nervatura centrale larga, carnosa e tenera; per mantenere il colore bianco si unisce all'acqua di cottura succo di limone.

PREPARARE GLI SPINACI

- Eliminate la radichetta (foto 1), raccogliete le foglie a mazzetto e tagliate via il pezzo finale dei gambi (foto 2); sistemate le foglie sul cestello per la cottura a vapore, inseritelo in un tegame, mettete il coperchio e cuocetele finché si saranno ammorbidite (foto 3); scolatele, lasciatele intiepidire, poi strizzatele in un telo (foto 4).





PREPARARE LE COSTE

- Tagliate via la base del cespo con la radichetta (foto 1); staccate la parte fogliare delle bietole tagliando lungo i lati esterni della nervatura centrale (foto 2). Con un coltellino eliminate i filamenti delle coste (foto 3); per accelerare la cottura potete tagliare la parte fogliare in fine julienne e le coste a pezzi o a losanghe (foto 4).





SANDWICHES DI COSTE ALL'ACCIUGA

● **1** Scottate per una decina di minuti in acqua bollente salata e acidulata con succo di limone 500 g di coste già pulite e tagliate a losanghe della stessa lunghezza; scolatele ancora al dente, lasciatele raffreddare, distribuite su metà delle coste un velo di pâté di olive nere e un filetto d'acciuga sott'olio e appoggiatevi sopra l'altra metà delle coste, in modo da ottenere dei sandwiches.

● **2** Avvolgete ogni sandwich in una fettina di bacon, sistemateli in una teglia foderata con carta da forno e passateli in forno a 180° per 10-15 minuti.

MINESTRINA DI ORZO E BIETOLINE

● **1** Tagliate a julienne 150 g di foglie di bietoline e fatele soffriggere in una casseruola con un filo di olio e 2 cipollotti a fettine; unite una patata media tagliata a dadini, rosolate il tutto, poi aggiungete 100 g di orzo perlato, versate un litro di acqua calda e continuate la cottura per 20-25 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione.

● **2** Qualche minuto prima di togliere la minestra dal fuoco regolate di sale e unite una manciata di foglie di bietoline intere; appena si sono ammorbidite togliete dal fuoco e spolverizzate di grana grattugiato.









CASTELLANE IN CREMA VERDE

● **1** Scottate per pochi minuti 200 g di foglie di spinaci in abbondante acqua bollente salata, scolatele senza buttare l'acqua, fatele raffreddare, strizzatele, tritatele e insaporitele in una padella con 1 spicchio d'aglio e 2 cucchiai di olio; frullatele con 200 g di robiola e 4 cucchiai di panna fresca e mescolate alla crema 1 cucchiaino di semi di sesamo.

● **2** Cuocete nell'acqua degli spinaci 320 g di pasta formato castellane, scolatele e conditele con la crema di spinaci diluita, se necessario, con poca acqua di cottura, una macinata di pepe e semi di sesamo.

LE DOSI DELLE RICETTE SONO PER 4-6 PERSONE

PER L'INSALATA CI SONO I NOVELLI

Foglie piccole e tenerissime con gambo sottile, gusto fresco e consistenza croccante: sono gli spinacini novelli, detti anche "da insalata", nonostante siano ottimi anche saltati in padella o fritti e serviti come guarnizione di un antipasto vegetariano. Se però si decide per la versione "a crudo" basta far lavorare la fantasia perché questi spinacini si prestano agli abbinamenti più sfiziosi. Qualche esempio? Con noci, carciofi e scaglie di grana, con pomodorini e gamberetti, con radicchio, rucola e dadini di pollo, conditi con vinaigrette all'arancia o all'aceto balsamico o ancora arrichiti con crostini di pane e dadini di pancetta abbrustolita. Infine una manciata di tenere foglioline frullata con capperi e acciughe può trasformarsi in una delicata salsina per una pasta o un riso freddo.



Piatti di
Ceramiche Libere
Indirizzo a pag. 6



NEL PROSSIMO NUMERO: LE ERBE SPONTANEE

Kiwi di Latina

DI ORIGINE ESOTICA MA ITALIANO A PIENO TITOLO, HA UN GUSTO FRESCO E AGRODOLCE. PERFETTO AL NATURALE E NEI DESSERT, STUZZICANTE NEI PIATTI SALATI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Dici kiwi e pensi alla Nuova Zelanda; invece è in Italia, in particolare nella provincia di Latina, che il piccolo frutto smeraldino ha trovato la sua seconda patria. L'*Actinidia deliciosa* (nome scientifico del kiwi) prospera da una quarantina d'anni nell'Agro Pontino, agli antipodi del paese che l'ha resa famosa e ben lontano dalla Cina, sua terra d'origine. Perché ha trovato nel clima e terreno laziali il suo habitat ideale, con un ciclo produttivo speculare a quello neozelandese: in autunno, quando qui si raccolgono i frutti, dall'altra parte del globo è primavera, e viceversa. E così capita che i nostri kiwi, che vengono in gran parte esportati, arrivino fino in Nuova Zelanda, per soddisfare le richieste nei mesi caldi. Ma come ha fatto questo frutto a diventare parte integrante del paesaggio agricolo dell'AgroPontino? All'inizio, nel 1971, fu l'intuizione di Ottavio Cacioppo, agronomo alla Cassa del Mezzogiorno, che avviò 2 impianti sperimentali a San Felice Circeo. Mentre l'esperimento di Cacioppo si trasformava in una passione che dura da 45 anni (oggi è uno dei massimi esperti al mondo di kiwi e dirige il periodico *Kiwi informa*), 2 anni dopo vicino Cisterna Latina iniziarono le prime colture di Actinia, che da pochi ettari



oggi ne coprono circa 7mila. L'Italia è il primo produttore al mondo, dopo la Cina e prima della Nuova Zelanda, e il Kiwi Latina ha ottentuo il marchio Igp nel 2004: l'area di coltivazione comprende 24 comuni delle province di Latina e Roma e i frutti riportano il logo, con il Colosseo stilizzato e un kiwi al centro. La varietà è la Hayward, in assoluto la più diffusa, con la polpa verde smeraldo chiaro e una corona di semi neri. Si incominciano a diffondere anche i kiwi gialli, varietà più dolci e più grandi, ma non sono Igp.

Un tocco pungente

Polpa mediamente profumata e morbida, elevato tenore zuccherino, gusto tipicamente agrodolce, il kiwi Latina è molto apprezzato al naturale, anche abbinato ai salumi, nelle macedonie, nel müsli, per confetture, liquori, cocktail, sciroppi e succhi (meglio se miscelato con altri frutti come la melagrana e il litchi). Si usa in pasticceria per torte, dolcetti, muffin, semifreddi, creme, gelati, cioccolatini; ma è nei piatti salati che sorprende con le sue note gradevolmente acidule. Come ben sa Italo Di Cocco, chef e ristoratore della provincia di Latina, appassionato del frutto, su cui ha pubblicato il libro *Il kiwi in tavola* (Mariotti Publishing). Tra le sue proposte salate i supplì al kiwi, la crema da spalmare al formaggio, senape, olive e acciughe; primi come fusilli con carciofi e cedro, farro con i gamberi, gnocchi con le prugne; secondi come il filetto di bufala con salsa al basilico, kiwi, pinoli, panna e tuorlo d'uovo. Un'avvertenza: il kiwi (come l'ananas e la papaia) contiene un enzima che decompone le proteine della gelatina, facendola sciogliere; si si usano nello stesso piatto, meglio sbollentare prima il frutto.



BERE GIUSTO
La confettura e il vino non vanno d'accordo: troppo zuccherina e dalla consistenza ingestibile la prima, mentre il secondo non possiede l'alcolicità di un distillato di frutta, unico a reggere una marmellata servita da sola. Se c'è un mediatore come il pane o la pasta di una torta, il Moscato di Terracina passito è una buona soluzione, perché condivide la freschezza dei kiwi e modula la concentrazione del dolce.



CONFETTURA DI KIWI, LIME E ZENZERO

PER 3 BARATTOLI
750 g di kiwi Latina - 600 g di zucchero - 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato - 2 lime

● **1** Sbucciate i kiwi, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli in una casseruola. Unite lo zucchero, lo zenzero, il succo dei 2 lime e la scorza di uno a pezzetti.
● **2** Portate a ebollizione e proseguite la cottura a fuoco dolce e recipiente scoperto per circa mezz'ora. Mescolate spesso la confettura durante la cottura.
● **3** Sterilizzate 3 vasetti di vetro e i loro coperchi, lasciandoli per 15 minuti in una pentola per cottura a vapore, sistemati all'ingiù sul cestello.
● **4** Asciugate i vasetti con un telo pulitissimo e versatevi subito la confettura preparata. Tappateli, capovolgeteli, fateli riposare per una decina di minuti, poi rigirateli e lasciateli raffreddare. Dopo qualche minuto dovrete sentire "schioccare" le capsule di sicurezza per avere la certezza che si sia formato il vuoto nei vasetti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **880 cal/a vasetto**

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



SHIRITAKI PESOFORMA

Gli Shiritaki Pesoforma sono spaghetti sottili a base di Konjac, con pochissime calorie. Facilissimi da preparare, ricchi in fibra, sono ideali per sposarsi con qualsiasi condimento, di cui prendono il sapore e rimangono sempre al dente.



LINEA NUTRIZIONALE EQUILIBRA

Fanno parte della linea Nutrizionale Equilibra i Frollini con gocce di cioccolato e i biscotti Novelli che non contengono lievito e latte nella loro ricetta. Sono dolcificati con maltitolo e sono senza coloranti, conservanti e grassi idrogenati.



MEGGLE LIGHT CUISINE

Light Cuisine è la nuova panna leggera senza lattosio che riduce del 50% il tenore di grassi rispetto alla panna da cucina ma che mantiene tutto il gusto ricco del buon latte.



KANZI®

Kanzi® è una mela nata dall'incrocio naturale tra le varietà Gala e Braeburn di cui unisce la dolcezza e il gusto aromatico. Viene coltivata in Alto Adige dove esistono le perfette condizioni di coltivazione e dove viene sottoposta a continui controlli.



VIRTÙ DI ZUPPA

Orogel presenta la linea Benessere, una serie di prodotti sani, leggeri e ricchi di gusto: verdure, legumi e cereali in tante sfiziose ricette. L'ultima novità è la linea Virtù di Zuppa, ricette tipiche della tradizione italiana fatte coi migliori ingredienti.



ZIRBEL RONER

Zirbel è il liquore al Cirmolo che racchiude nelle sue ricche note balsamiche tutta la tradizione altoatesina. Ottimo degustato in abbinamento a speck, selvaggina, salumi affumicati o formaggi robusti ma indicato anche come fine pasto.



LAVAZZA ¡TIERRA!

Lavazza presenta ¡Tierra!, un caffè proveniente da aziende agricole certificate Rainforest Alliance in cui si coniugano eccellenza del prodotto, rispetto per l'ambiente e attenzione sociale. Per questo caffè intenso e vellutato, Lavazza ha combinato Arabica del Brasile e Robusta del Sud Est Asiatico.



PICCANTISSIMI CANNAMELA

I Piccantissimi Cannamela sono spezie extrapiccanti dedicate agli amanti dei sapori vivaci e decisi. Tre le proposte: Peperoncino extrapiccante macinato, Peperoncino extrapiccante frantumato e Curry powder extrapiccante.



PHILIPS AIRFRYER XL

Con la nuova AirFryer XL di Philips e la sua Tecnologia brevettata Rapid Air, preparare piatti sani senza rinunciare al gusto è davvero semplice. La perfetta combinazione tra aria calda e un elemento grill permette di realizzare, infatti, fritti leggeri usando solo un cucchiaio d'olio.



Foto di Andrea Delbò (4)

Filippo La Mantia e il suo cuscus, stuzzicante combinazione di ingredienti mediterranei

Sapori e profumi dal mondo





LA SCUOLA DI SALE&PEPE DEDICA 9 INCONTRI AI CLUSTER DI EXPO MILANO 2015, PROPONENDO GOLOSE ANTICIPAZIONI DELL'ESPOSIZIONE UNIVERSALE. PRIMA TAPPA IL CLUSTER BIO-MEDITERRANEO

Privilegiato luogo di incontro tra Italia, Europa, Asia e Nord Africa l'area bio-mediterranea ha aperto un ciclo di eventi organizzati dalla scuola di Sale&Pepe per raccontare le suggestioni gastronomiche, i sapori e i profumi dei Paesi ospiti dei Cluster di Expo Milano 2015. Nella suggestiva cornice di un Posto a Milano, il ristorante all'interno di Cascina Cuccagna, lunedì 9 febbraio Matteo Gatto, visitor experience & exhibition design director Expo Spa, Dario Caltabellotta, responsabile unico del Cluster Bio-Mediterraneo per la regione Siciliana e il giornalista gastronomade Vittorio Castellani hanno aperto la giornata con una conferenza stampa di presentazione dei Cluster di Expo Milano 2015. L'evento è proseguito con lo showcooking dello chef parlemitano Filippo La Mantia, che all'ora di pranzo ha preparato per il pubblico un cuscus aromatico tipico delle sue terre. Nel pomeriggio Rabih El Monla e Go Jharib del ristorante libanese Lyr di Milano hanno presentato due piatti cucinati dal loro chef Mustafa: fattouch, insalata di verdure e pane, e kafta bsaynie, portata caratteristica a base di polpettine e frittelle. La giornata si è conclusa con l'intervento dell'autore Luigi Caricato, che ha presentato il suo nuovo "Atlante degli Oli Italiani", accompagnando la trattazione con una degustazione di 3 tipi di oli offerta al pubblico.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Lunedì 2 marzo
Cluster Zone aride

Lunedì 9 marzo
Cluster Cereali e tuberi

Lunedì 16 marzo
Cluster Riso

Lunedì 23 marzo
Cluster Frutta e legumi

Lunedì 30 marzo
Cluster Spezie

Lunedì 20 aprile
Cluster Caffè

Lunedì 20 aprile
Cluser Cacao

Un evento promosso da EXPO MILANO 2015

Seguiteci su **#saporieprofumi** e **#Expo2015** I programmi delle giornate sono su salepepe.it/expo-2015 e su expo2015.org

Ciotola lenticchie Caterina von Weiss; piano Laminam


ERITREA


LENTICCHIE ROSSE

Sui social:
#SaporieProfumi

I cluster di Expo
Sono padiglioni tematici che accolgono i paesi che hanno deciso di non realizzare una struttura autonoma All'interno dell'Esposizione Universale intitolata "Nutrire il Pianeta, energia per la vita". La novità, rispetto alle altre edizioni dove le nazioni venivano raggruppate con criteri geografici, è che qui invece si assimilano per identità culturale e analogie nella filiera alimentare. Sei sono dedicati ai prodotti, tre ad altrettante macroaree caratterizzate da bioclimi particolari. Milano: 1° maggio - 31 ottobre.



MALI


SALE FINO

CLUSTER ZONE ARIDE

La cultura dell'ospitalità

POPOLI, INGREDIENTI, RICETTE E TRADIZIONI DELLE AREE DESERTICHE. TRA SCARITÀ DI ACQUA E CIVILTÀ DELL'ACCOGLIENZA

a cura di Livia Fagetti, testo e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Alessandra Avallone

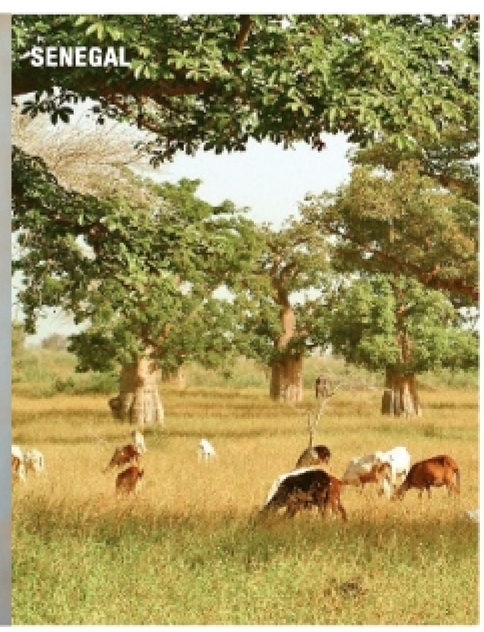
Le aree arido-desertiche del pianeta hanno costretto l'uomo ad adattarsi a condizioni difficili, talvolta impossibili. Eppure le diverse popolazioni che lo abitano ancora oggi, dai beduini di Wadi Rum in Giordania agli aborigeni australiani, hanno imparato a convivere con la siccità, le tempeste di sabbia, la scarsità di alimenti, sviluppando sensibilità e abilità fuori dal comune, e un forte senso dell'ospitalità e dell'accoglienza.
Oggi come un tempo un viaggiatore o un pellegrino che si trovi a vagare per queste lande (Eritrea, Gibuti, Mauritania, Mali, Autorità Nazionale Palestinese, Senegal e Somalia), giunto in prossimità di un'oasi,

> segue a pag. 122

VITTORIO CASTELLANI
Noto anche come Chef Kumalé, è giornalista e "gastronomade", come si definisce, insaziabile. All'attività di studio sulle cucine del mondo alterna quella di comunicazione, didattica e consulenza. Nei suoi viaggi ha avuto modo di scoprire abitudini, ingredienti, ricette e segreti. Li svela qui e nelle conferenze alla Scuola di Cucina di Sale&Pepe (info su scuoladicucina.it)


MAURITANIA




SENEGAL

GLI SPECIALI DI SALE&PEPE

marzo
- ZONE ARIDE
- CEREALI E TUBERI
- RISO

aprile
- FRUTTA E LEGUMI
- SPEZIE

maggio
- CAFFÈ
- CACAO

già pubblicato a febbraio
- BIO-MEDITERRANEO
- ISOLE, MARE E CIBO



LE SPEZIE DEL BERBERÈ



PASTA KONAFA



I variopinti abiti delle donne colorano il vivace mercato di Keren in Eritrea.



Qui accanto una mercante nella città di Borama in Somalia. I cereali sono una delle principali fonti di alimentazione del Paese: si usano per produrre una sorta di pane, il laxoox. I somali mangiano parecchio riso, ma anche pasta, importata qui durante il dominio italiano.

> segue da pag. 121

di una tenda o di un minuscolo villaggio, difficilmente si vedrà negare acqua e cibo dai nativi. Spesso anzi sarà trattato come un ospite sacro, ricevuto nella zona della tenda o della capanna riservata ai "foresti", la più bella. Solitamente si servono bevande cerimoniali, spesso infusi di tè, caffè e mille decotti preparati pazientemente e senza fretta, con ciò che la natura permette a certe latitudini. Spesso sono bevande aromatiche e speziate dalle virtù che solo gli indigeni conoscono, servite tra benedizioni e cerimoniali. "Un tè senza la menta è come una notte senza la luna…", recita un proverbio dei berberi maghrebini.

> segue a pag. 125

GLI INGREDIENTI DELLE ZONE ARIDE

KONAFA

Diffusa dall'Egitto alla Turchia e Grecia la pasta di konafa viene commercializzata in questi ultimi paesi con il nome di kadaif. Si prepara con una pastella semiliquida di farina e acqua che si fa colare attraverso un setaccio su una piastra metallica caldissima. I filamenti morbidi che si formano sono confezionati in piccole matasse, pronte per l'uso o per l'esportazione. La kadaif si farcisce con frutta secca e miele nella pasticceria mediorientale.

TIACRI

Anche il Senegal ha i suoi cuscus, spesso a base di farina di miglio come il thiere o il bassi salté. Il tiacrì è una preparazione dolce a base di semola di farina di miglio: viene cotta a vapore e servita con latte cagliato, zucchero, frutta secca e spezie.

MELANZANE MIGNON

In Africa e nel Sudest asiatico esiste una grande varietà di melanzane versione "bonsai". Molto più piccole delle melanzane comuni, hanno solitamente forma sferica ed un colore verde chiaro o giallastro. Alcune specie, come le varietà africane hanno la dimensione di un uovo, e vengono stufate a pezzi insieme ai sughi aromatici, altre come le varietà tailandesi possono raggiungere al massimo la grandezza di un'oliva e si aggiungono ai piatti verso la fine della cottura.

Dihatou
Solanum aethiopicum L.

Simile a un pomodoro schiacciato, questa melanzana africana, conosciuta anche come mock tomato, garden egg o ethiopian nightshade, si mangia molto matura quando ha un color verde-giallognolo. La polpa è leggermente amara. In alcune aree vengono consumate anche le foglie, ritenute più appetibili.

> segue



Tovaglia Tessitura Telerie Toscane; tovagliolo Stamperie Bertozzi. A sinistra: ciotolina Caterina von Weiss e piano Laminam. Indirizzi a pagina 6

TUM'TUMO (ERITREA) LENTICCHIE IN SALSA DI BERBERÉ

PER 4 PERSONE
400 g di lenticchie - 1 grossa cipolla - 4 cucchiai d'olio di semi - 1 cucchiaio colmo di berberé (miscela di spezie) - 1 grosso pomodoro - 4 cucchiai di concentrato di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - sale

● **1** Lavate le lenticchie e lessatele in una pentola capace con acqua leggermente salata per cinque minuti dal bollore. Scolatele bene e conservatele a parte.

● **2** Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente. Lavate il pomodoro e tagliatelo a cubetti. Tritate la cipolla e fatela saltare in una padella con l'olio di semi, finché diventa traslucida. Aggiungere il berberé, il pomodoro fresco e quello concentrato, 4 dl di acqua, coprite e proseguite la cottura per una decina di minuti. Unite quindi le lenticchie lessate e l'aglio tritato, portate a ebollizione e lasciate restringere su fuoco vivace. Regolate di sale e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 25 minuti**
● **383 cal/porzione**

KANAFEH (PALESTINA)
CAKE DI KADAIF FORMAGGIO E FIORI D'ARANCIO

PER 12 PERSONE
1400 g di pasta konafa - 300 g di formaggio jibna (di latte vaccino, filante e senza sale a pasta molle; si può usare una provola silana, che va tenuta in ammollo più alungo) - 140 g di burro + quello per la teglia per lo sciroppo (atter): 275 g di zucchero - 1 cucchiaio di succo di limone - 0,5 dl di acqua di fiori d'arancio

● **1** Fate lo sciroppo. Mettete in un pentolino lo zucchero con 1 dl di acqua e fatelo sciogliere sul fuoco; lasciate intiepidire e profumate con il succo di limone e l'acqua di fiori d'arancio.
● **2** Grattugiate il formaggio a fiammifero. Intanto sminuzzate la pasta kadaif con le mani e mettetela in una ciotola. Fate fondere il burro a bagnomaria e versatelo sulla pasta, mescolando bene per ungerla in modo uniforme. Imburrate il fondo e i bordi di una teglia d'alluminio rotonda di 25 cm di diametro. Distribuite metà della pasta sul fondo della teglia imburrata e cuocete nel forno ventilato a 180°, per 5 minuti finché inizia a prendere colore.
● **3** Intanto mettete il formaggio in una ciotola e copritelo a filo con acqua fredda e lasciatelo ammorbidire per 5 minuti, quindi scolatelo e asciugatelo; se usate un formaggio salato, lasciatelo macerare per due ore, cambiando l'acqua ogni 15 minuti. Togliete la teglia dal forno e distribuite il formaggio in modo uniforme sullo strato di pasta tostata e completate con la kadaif rimanente. Pressate bene in superficie e sistemate la teglia in forno per altri 25 minuti per completare la cottura; la superficie dovrà essere dorata.
● **4** Prelevate dal forno e capovolgete il dolce su una teglia più ampia o su un piatto di servizio; tagliate a spicchi e servite bagnando con lo sciroppo di zucchero e, se vi piace, acqua di fiori d'arancio. Potete anche colorare la superficie del kanafeh spennellando il fondo della teglia con burro e zafferano e decorandolo con mandorle o pistacchi sgusciati.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 30 minuti**
● **310 Cal/porzione**



VIDEO
lo trovate su salepepe.tv

Tovaglia Society Limonta, tovagliolo Stamperia Bertozzi, bricco LSA International distr. Maino. Nella pagina accanto: piano Laminam, ciotola Rina Menardi. Indirizzi a pagina 6





I resti dell'antica fortezza di Masada in Israele. Teatro di uno storico e sanguinoso scontro tra Giudei e Romani, è uno dei simboli del Paese. Sotto: la classica posa di una donna somala davanti alle mura della moschea di Djenné.

> segue da pag. 122

Anche il cibo non manca. Là dove le famiglie sono numerose si cucinano piatti unici con i pochi ingredienti estirpati alla terra: cereali come il miglio o il fonio nelle savane africane, riso barattato con i contadini fellahin nel vicino Oriente. Datteri, il frutto sacro del Profeta, nei paesi di fede islamica. Le carni, nei giorni di festa, sono ovini o cammellidi, spesso cucinate nel ventre della terra come avviene per il mechoui marocchino, un arrosto cotto in bassi forni di sabbia: basterà un po' di burro rancido (smen), sale e cumino per insaporirlo.

> segue a pag. 128



KINKELIBA
Combretum micranthum
Le foglie di questa pianta tropicale son usate fresche o essiccate e preparate sotto forma d'infuso nell'Africa subsahariana. Le si attribuiscono numerose virtù terapeutiche, contro tosse e malattie del fegato, e si usa come bevanda rinfrescante.

ABELMOSCO
Hibiscus esculentus
In arabo si chiama Bamya, in Africa gombo, in Cina Yang jiao dou, in Africa Okra, in Brasile Quiabo. L'abelmosco è il frutto di una varietà d'hibiscus originario dell'India. La sua consistenza leggermente vischiosa e la polpa insapore, che prende il gusto degli intingoli con i quali viene cucinato, ne fanno un ingrediente base di molte cucine dove viene essiccato e ridotto in polvere: lo si aggiunge così a sughi e salse per dare loro una particolare consistenza.

> segue





L'enorme silhouette di un baobab sulla costa senegalese. In alto: una carovana di cammelli in Mauritania.

OLIO DI PALMA

Consumato anche nella cucina afro-americana di Bahia con il nome di dende, l'olio di palma viene estratto dalla polpa matura dei frutti della palma rossa e rappresenta un ingrediente di primaria importanza nell'alimentazione del West Africa. Il suo colore arancio dorato conferisce ai cibi un aspetto vivace ed un gusto assolutamente particolare. Può risultare di non facile digestione, per questo è consigliabile consumarlo in miscela con altre varietà di olio di semi (mais o arachidi). Lo si acquista nei negozi di prodotti africani.

KARKADÉ
Hibiscus sabdariffa

Bevanda rinfrescante ufficiale delle estati calde in Egitto e Africa occidentale e anche in Messico, il karkadé migliore si beve nella regione del vecchio Senegambia. Il decotto rosso che se ricava







BISSAP (SENEGAL) DECOTTO DI KARKADÉ

PER 4 PERSONE
400 g di foglie di karkadé rosso (bissap) - 250 g di zucchero - 1 cucchiaio d'acqua di fiori d'arancio o un piccolo bouquet di menta dolce (facoltativo)

● **1** Lavate velocemente le foglie di karkadé sotto l'acqua fredda corrente, sgocciolatele, sistematele in una pentola con 2 l di acqua fredda e fate bollire per 20 minuti.
● **2** Zuccherate, mescolate e lasciate raffreddare il decotto, quindi filtratelo con un colino a meglie fitte. Aromatizzate con l'acqua di fiori di arancio o le foglie di menta, se le usate. Servite il karkadé ben freddo.

MEDIA
● **Preparazione 5 minuti**
● **Cottura 20**
● **246 Cal/porzione**

Runner Society Limonta, piattino Caterina von Weiss, bicchieri Bormioli Rocco. Nella pagina accanto: piani Laminam. Indirizzi a pagina 6

viene poi addolcito con molto zucchero e il suo sapore ricorda lo sciroppo d'amarene. In Senegal la bevanda viene ulteriormente aromatizzata con acqua di fiori d'arancio o menta fresca. È possibile acquistare lo sciroppo concentrato da diluire nell'acqua nei negozi di prodotti africani (di solito ha il nome di bissap).

NOCI DI COLA
Cola acuminata
Si tratta in realtà non di vere noci ma bensì dei cotiledoni rosso vinaccia e bianco crema di una pianta che cresce nell'Africa tropicale. Le masticazione delle noci di cola ha per alcune etnie africane una funzione simile alle foglie di coca per le popolazioni andine, al guaranà per i brasiliani: ha un potere eccitante e riconosciute proprietà afrodisiache. Le noci di cola si consumano crude, staccando con l'unghia del pollice e masticandone una piccola quantità di polpa. Hanno un gusto terribilmente amaro, ma gli americani hanno saputo addomesticarne il sapore e l'hanno utilizzata fin dal 1886 come uno degli ingredienti base della bibita analcolica più venduta al mondo, la Coca Cola.

GAMBERETTI SECCHI
L'uso di questi crostacei di taglia media o piccola essiccati può essere paragonato all'utilizzo dei dadi di glutammato al sapore di pesce. Sia in Africa che in molti paesi asiatici i gamberetti secchi e talvolta affumicati vengono aggiunti interi o in polvere in sughi, intingoli e zuppe per dare l'aroma del mare. Oggi anche nei paesi d'origine questo genere di ingredienti sta lasciando il posto a preparati aromatici prodotti dalle industrie. I tailandesi ne consumano una varietà in pasta, di odore molto intenso, già pronta per l'uso chiamata blachan o kapi, i filippini bagoong alamang.

> *segue*



> *segue da pag. 125*

Nelle aree aride del Messico, invece, si preferisce avvolgere il loro barbacoa (uno spezzatino di manzo) nelle foglie di agave desertica. I pani sono piatti e non lievitati, spesso semplici gallette, cotte sotto sabbia e cenere, come fanno i berberi tunisini oppure su semplici placche metalliche arroventate. L'uomo convive e combatte ogni giorno con l'ambiente. Tutto ciò che lo circonda viene sfruttato al 100% delle sue proprietà funzionali: un copertone usato di camion diventa una sacca per conservare e trasportare l'acqua, l'Argania spinosa una barriera naturale per contrastare l'avanzata del deserto, una pianta preziosissima per il suo olio benefico (Argan) in cucina e per la cosmesi, un alimento e riparo per le greggi che si nutrono dei suoi rami.

Le stupende architetture naturali del Lago Abhe dal lato di Gibuti. Il lago si trova in un'area dove tre placche tettoniche si stanno allontanando.



ZUCCHERO



BOLIVIA

MOZAMBICO



HABANERO



PESCI ESSICCATI
Il pescato essiccato e spesso affumicato è considerato un ingrediente essenziale in ogni dispensa tailandese e africana ed è uno dei pochi che si conservano senza bisogno di refrigerazione, nonostante le temperature tropicali. I pesci gatto, le razze e altre varietà minori vengono prima essiccati al sole poi affumicati, per ottenere il sapore apprezzato in molte cucine dell'Africa occidentale.

SAUCE GRAINE
Ottenuta dalla lavorazione dei frutti di palma è tipica dell'Africa occidentale, della regione delle foreste, dove crescono da secoli le palme selvatiche. Viene cucinata insieme alle carni di manzo o montone, aromatizzata con polvere di gamberi secchi, pesce affumicato, granchi o lumache.

VINO DI PALMA
La palma rappresenta l'albero della vita nei villaggi africani, tra gli innumerevoli prodotti che se ne ricavano, il palm wine è il più curioso. Prima di stapparlo occorre refrigerarlo ed effettuare un "remuage" per smuovere il sedimento. Non aspettatevi il sapore del vino all'assaggio: il suo gusto ricorda piuttosto quello di una bibita acidula e lievemente alcolica. Purtroppo le versioni in bottiglia per l'esportazione prevedono l'uso conservante del sodio benzoato che altera il gusto della bevanda.



HAITI



MANIOCA

La manioca, quasi sconosciuta nella cultura gastronomica occidentale, è molto utilizzata nell'America centro meridionale e in Africa. Al suo successo hanno contribuito diversi fattori: innanzitutto la capacità del tubero ad adattarsi a climi e terreni diversi, la resistenza e, non ultima, la sua ricchezza in carboidrati, che ne fa un'importante fonte di alimentazione.



CONGO

CLUSTER CEREALI E TUBERI

Varietà sinonimo di nutrimento

PATATE, MANIOCA, MAIS & CO SONO ALIMENTI ANTICHI E MODERNISSIMI, ESSENZIALI PER GRAN PARTE DELLA POPOLAZIONE MONDIALE

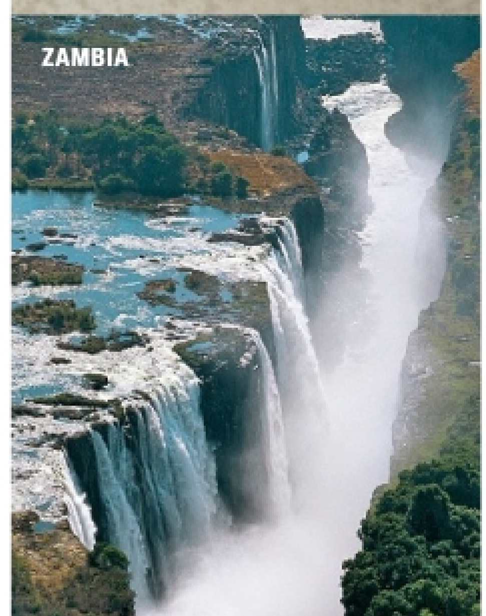
a cura di Livia Fagetti, testi e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Alessandra Avallone

Il Cluster di Expo 2015 dedicato ai Tuberi e ai Cereali ospita Bolivia, Congo, Haiti, Mozambico, Togo e Zimbabwe. L'avvenieristico padiglione permetterà ai visitatori di scoprire un'eccezionale ricchezza di specie. Offrirà così un assaggio di quella biodiversità che rappresenta una ricchezza da proteggere e salvaguardare per il nostro pianeta. Scoprirete così che il grano sta al Mediterraneo, come il mais all'America latina, il riso all'Asia e il miglio all'Africa e che da ciascuno di questi cereali l'uomo ha tratto il suo sostentamento fin dalla preistoria, trasformandoli in farine, impasti, pani ma anche in birra e vodka.

> segue a pag. 130



AJI AMARILLO



ZAMBIA

Cereali, tuberi e i loro derivati hanno sapori semplici che si prestano ad accompagnamenti con ghiotti intingoli a base di ortaggi, pesce e, di recente, con lo sviluppo e il crescente benessere, anche sempre più carne. Non manca quasi mai il tocco piccante dei peperoncini, di cui esistono infnite varietà nei diversi angoli del mondo.

Ciotola Rina Menardi, piano Laminam. Indirizzi a pagina 6



OSSOBUCO



TOGO



PATATE



Una colonia di fenicotteri vive indisturbata sulla Laguna Canapa, un incontaminato lago salato nella montagna boliviana.

> segue da pag. 129

Oltre ai cereali più noti della nostra tradizione e delle antiche varietà, grano, avena, riso, orzo, segale, mais e sorgo, si stanno affacciando sul mercato internazionale i cereali dell'Africa sub sahariana, come il teff o il fonio o prodotti provenienti dalla regione andina, quali per esempio la quinoa e l'amaranto, in diverse varietà, come la kiwicha, alcuni considerati dei superfood per le loro proprietà preventive o curative.

> segue a pag. 133



CEREALI, TUBERI E DINTORNI

FONIO

Manna dei pastori africani dell'antica etnia Peul, oggi presenti in diverse regioni del mondo, viene chiamato con nomi differenti: fundi, founié, fuma. Il fonio è un tipo di cereale molto leggero, dalle palline minuscole color giallo-grigio. Lo si coltiva nei paesi dell'Africa occidentale, dove cresce lontano dalla zona delle foreste, preferisce infatti i terreni aridi. I granellini di fonio vengono lavati accuratamente e reidratati prima della preparazione del fonio bassari, un cuscus del Senegal orientale e della Guinea con carne, verdure e pasta d'arachidi.

MAIS

Basterà sapere che le civiltà precolombiane pensavano che l'uomo "discendeva" dalla pannocchia di mais per rendersi conto dell'importanza millenaria che questo ingrediente di origine sudamericana ha avuto nel corso del tempo. Di mais (milho per i brasiliani) ne esistono decine e decine di varietà differenti tra loro per colore, dimensione e sapore. Nella cucina latinoamericana ha un ruolo fondamentale e per questo se ne trovano imolti tipi. Nelle tradizioni africane esistono anche bevande a base di germogli di mais o di chicchi tostati, come il pito nigeriano o la chicha morada peruviana.

> segue

SOPA DE MANI (BOLIVIA)
ZUPPA DI ARACHIDI

PER 4 PERSONE
6 ossobuchi (1 kg circa totale) - 6 patate - 1 grossa carota - 1/2 tazza di piselli (anche surgelati) - 1/2 tazza di fave fresche (anche surgelate) - 1 tazza di arachidi crude, spellate (nei negozi etnici) - 2,5 l di brodo leggero di carne - 1 cipolla rossa - 2 spicchi d'aglio - 2 pomodori maturi da sugo - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaio di origano - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 cucchiaio abbondante di peperoncino ají amarillo tritato - 1/4 di tazza di olio di semi - sale

● **1** Frullate le arachidi crude con 1/2 litro d'acqua fino a ottenere un composto completamente liquido, simile a un latte di mandorle. Sbucciate i pomodori e tagliateli a cubetti. Mondate cipolla, carota e aglio e tritateli finemente.
● **2** Sistemate la carne in una pentola capace con il brodo, portate a ebollizione, regolate di sale, unite i pomodori, il trito di verdure, il cumino, l'origano e l'aji amarillo saltato in padella nell'olio di semi. Aggiungete il latte di arachidi e proseguite la cottura per circa 50 minuti, fin quando la carne sarà tenera. Unite le patate tagliate in quarti, le fave e i piselli e togliete dal fuoco dopo 20 minuti o quando queste saranno cotte. Spolverizzate di prezzemolo e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 70 minuti**
● **680 Cal/porzione**



Runner e tovagliolo Society Limonta, piatto piatto Caterina von Weiss. Indirizzi a pagina 6

Piatto e ciotola Caterina von Weiss, tovagliolo Society Limonta, runner Tessitura Telerie Toscane Indirizzi a pagina 6

MAIONNAISE D'AVOCAT ET MAIS (CONGO)
MAIONESE DI AVOCADO E MAIS

PER 4 PERSONE

2 avocado maturi - 300 g di mais in scatola, ben sgocciolato - 250 g di maionese - 2-3 cucchiai di senape - mezza cipolla rossa tritata - peperoncino - sale per le chips di paltano: 2 banane platano gialle e molto mature - 2 banane platano verdi - olio di semi per friggere - sale

● **1** Scavate la polpa degli avocado e schiacciatela con una forchetta in modo da ottenere una crema, non troppo omogenea. Unite la senape e la maionese, il mais e la cipolla tritata, il peperoncino a rondelle e salate. Mescolate bene e passate in frigorifero.
● **2** Intanto preparate le chips. Sbucciate le banane, eliminando le estremità con un coltello. Tagliatele a rondelle ellittiche spesse circa 1/2 cm. Friggete in abbondante olio di semi ben caldo finché saranno dorate. Salate e servite con la maionese di avocado.

MEDIA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 10 minuti**
● **900 Cal/porzione**









Il corso di un fiume attraverso la foresta pluviale nella Repubblica del Congo.

> segue da pag. 130

In molti paesi dell'Africa subsahariana, esistono diversi piatti unici riconducibili al cuscus, realizzati con cereali africani o tuberi, che si accompagnano con verdure, carne o pesce. In Senegal, per la ricetta del thiéré bassi salté si utilizza il miglio, mentre in Camerun il cuscus si prepara con la farina di mais bianco, in Costa d'Avorio, dove si chiama attieké, con la farina di manioca. Il limite di diffusione verso Oriente del cuscus come piatto tradizionale è il Golfo della Sirte in Libia, mentre nella penisola arabica non esiste alcun piatto riconducibile alla ricetta nord africana. Le popolazioni berbere del nord-Africa avrebbero ereditato dalla cultura africana e non da quella araba la tradizione del piatto unico, utilizzando qui il cereale mediterraneo per definizione: il grano.
Le patate, invece, sono l'alimento base delle popolazioni andine che le consumano per mille preparazioni, fresche, essiccate (papa seca) o disidratate (chuño), con tecniche antichissime come quelle delle comunità Quechua e Aymara e, insieme ai fagioli, al mais e ai pomodori, rappresentano, alcuni tra gli ingredienti del Nuevo Mundo più importanti della nostra cucina.

> segue a pag. 137

MIGLIO
Il miglio sta all'Africa come il mais sta al sud America: questa è in sintesi la formula migliore per descrivere l'importante ruolo che questo prodotto svolge nell'alimentazione di base delle popolazioni dell'area sub sahariana. Con la farina di miglio i Bambara, popolo guerriero del Burkina Faso, confezionano la pasta di to, consumata anche in Mali, Togo e Costa d'Avorio. L'etnia Naudi originaria del Kenya orientale si nutre di un pane non lievitato a base di miglio.

QUINOA
Il centro più importante di produzione di questo cereale di origine andina si trova nella città mineraria di Oruro, in Bolivia a 3700 metri d'altezza! La quinoa è un alimento di grande importanza dall'elevato potere nutritivo, consumato fin dall'antichità dalle popolazioni degli altipiani della cordigliera delle Ande. Giunto in occidente attraverso la rete delle agenzie che praticano il commercio equosolidale, non ha ancora molti estimatori, probabilmente a causa della scarsa informazione che regna intorno al prodotto e ai suoi usi in cucina.

ATTIEKÉ
La dominazione araba si estendeva fino ai paesi dell'Africa sub sahariana, non deve stupire quindi se le diverse etnie africane hanno adottato la semola berbera adattandola ai propri gusti e reinterpretandola in base alla disponibilità delle materie prime del territorio. Il cuscus della Costa d'Avorio si chiama attieké e viene realizzato con farina di manioca. Il gusto leggermente acidulo della versione avoriana, disponibile in scatola e talvolta prodotto artigianalmente dalle botteghe africane si serve in con il ragù di sauce graine (vedi a pag. 128), carne o pesce e verdure.

> segue

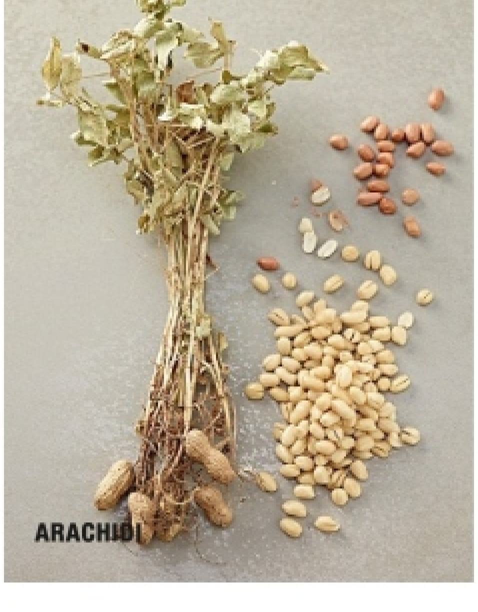




Sopra: le suggestive spiagge del Mozambico.
Qui accanto: un gruppo di giovani donne in costume tradizionale nello stato di Bahia in Brasile.

ARACHIDI

Le arachidi crescono sotto terra, protette all'interno di un guscio coriaceo. Originarie del Messico, dove venivano coltivate già in era pre-colombiana, vennero introdotte in Europa dagli spagnoli. Esportate in Africa durante il periodo colonialista si sono pefettamente adattate al clima del continente nero, tant'è che oggi il Senegal è il primo produttore al mondo di questo tubero che piace a grandi e piccini. Le arachidi sono comunemente impiegate nella cucina tradizionale del west Africa, per preparare ghiotti stufati (mafe); gli orientali preferiscono gustarne i semi tostati e triturati per aromatizzare salse e zuppe, così come nella regione andina.



ARACHIDI

IGNAME
Discorea alata

Di questo grosso tubero rampicante di origine africana eistono diverse varietà che vanno consumate bollite, gratinate, fritte o ridotte in puré a causa di un componente che può rivelarsi tossico allo stato naturale. L'igname può essere considerato un sostituto del pane o un ottimo accompagnamento di molti piatti unici africani. Per il suo sapore di base sostanzialmente neutro, si accosta molto bene a sughi aromatici e intingoli anche molto piccanti.

> *segue*

FUFU DE MANIOCA (CONGO)
POLENTA DI MANIOCA CON GOMBO STUFATO

PER 4 PERSONE
500 g di farina di manioca
per lo stufato di gombo: 300 g di gombo (o ocra) - 150 g di pomodori pelati - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1/4 di peperoncino cani (habanero) - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Portate a ebollizione 1 litro d'acqua, conservandone un terzo a parte. Versate la farina a pioggia nei 2/3 di acqua bollente rimanente e mescolate bene e senza sosta, per eliminare i grumi, come fareste per una comune polenta. Versate l'acqua rimanente, senza mai smettere di mescolare, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Cuocete la polenta di manioca su fuoco basso, sempre mescolando, per circa 15 minuti.

● **2** Sbucciate la cipolla, riscaldate l'olio di arachidi in un tegame e fatevi saltare la cipolla tagliata in julienne con l'aglio e il peperoncino tritati. Aggiungete quindi i pomodori pelati e il gombo, tagliato a grosse rondelle. Aggiustate di sale, mescolate delicatamente, coprite e lasciate andare a fuoco medio per circa 15 minuti. Servite il fufu di manioca con lo stufato.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti**
● **200 Cal/porzione**



Runner Tessitura Telerie Toscane, tovagliolo Society Limonta piatto Villa Collection Denmark. Indirizzi a pagina 6



JICAMA
Pachyrhizus angulatus
Originaria del Messico, la jicama è il tubercolo di una pianta rampicante. Il nome deriva dalla civiltà Atzeca, dove era consumata dagli indigeni con il nome di xicomalt. Fu solo nel XVII secolo che gli esploratori spagnoli l'esportarono nelle Filippine e da qui si diffuse nelle isole de Pacifico e in Asia. Ricca di potassio si mangia cruda, in insalata o saltata nel wok.

MANIOCA
Manihot esculenta
Originario del Brasile il tubero della manioca deve il suo nome all'antica denominazione in lingua tupi: manioch. La scorza rugosa, spesso trattata con parafina per impedire la disidratazione del prodotto, ricopre la polpa biancastra della radice di questa euforbiacea. La manioca viene consumata dopo essere stata sbucciata bollita, ridotta in puré o fritta sotto forma di bastoncini o chips. Gli schiavi africani portati in Sudamerica ne apprezzarono ben presto le qualità e per questo motivo si diffuse nel continente nero diventando un alimento base per molte popolazioni.

PATATA DOLCE
Ipomoea batatas
La coltivazione di questo tubero, originario dei climi tropicali, si è oggi diffusa anche in Europa. La polpa dolce e leggermente farinosa ha un sapore che si colloca a metà strada tra quello della patata comune e la castagna. Ricca di vitamine e sali minerali la patata dolce rappresenta un'importante ingrediente delle cucine africane e caraibiche per la sua facile digeribilità e il notevole apporto di sostanze nutritive ed energetiche. Il suo uso alimentare è identico a quello della patata, ma trova anche notevoli applicazioni nella preparazione di dolci e pani.





La riserva naturale del Parco nazionale Hwange in Zimbabwe. Accanto: le cascate Vittoria tra Zimbabwe e Mozambico.

> *segue da pag. 133*

Cibo povero per elezione, le patate hanno sfamato intere popolazioni, aiutando a superare guerre e carestie. Non è un caso se nella regione andina si celebra il rito della Pachamama, un'antichissima cerimonia di ringraziamento della Madre Terra. I campesinos che hanno lavorato insieme nella raccolta dei tuberi e dei cereali, rendono omaggio alla dea della fertilità, seppellendo nel suo ventre, in una buca scavata nel terreno e riscaldata con pietre arroventate, una porzione dei frutti del raccolto. Le diverse varietà di tuberi, le spighe di mais, vengono così cucinate nella buca, ricoperta con foglie di banano e terra. Segue un banchetto conviviale, dove i campesinos consumano insieme i frutti del loro lavoro e seppelliscono nella buca, sotto forma di ricompensa (el pago de la tierra) un pentola di terracotta (olla de barro), con un assaggio di ogni ingrediente per la Pachamama.

> *segue a pag. 138*

TARO
Colocasia esculenta
Originari dell'Asia tropicale i tuberi del taro si coltivano da millenni in tutte le regioni calde del globo. Allo stato naturale il taro può risultare tossico per l'alto contenuto di cristalli di ossalato che può provocare irritazioni alle mucose, bisogna quindi evitare il contatto con gli occhi. Ed è sempre necessario cuocerlo prima di consumarlo.

SAKA SAKA
Manihot esculenta
Ndolé, lalo, brèdes, calaloo... sono decine le piante tropicali commestibili consumate in Africa, ma le saka saka o foglie di manioca sono tra le preferite. Le foglie giovani vengono usate come gli spinaci, lessate e condite con cipolla e pesce essiccato, sbriciolato. In alcuni periodi dell'anno è possibile trovarle fresche, vendute sfuse nei negozi di prodotti africani ed esposte in grosse ceste di bambù, fuori stagione possono venire acquistate surgelate.
I tailandesi ne consumano anche una varietà in pasta, dall'odore molto intenso, già pronta per l'uso chiamata blachan o kapi, i filippini bagoong alamang.

Yett
Cymbium sp.
Lo yett è un grosso mollusco che viene lasciato fermentare ed essiccare sulle spiagge in modo artigianale dai pescatori senegalesi. Il procedimento prevede diverse operazioni: prima il mollusco viene estratto dal suo guscio, poi è interrato per farlo frollare, quindi lavato con acqua di mare, e, infine, lasciato fermentare ed essiccare all'aria. Di solito è utilizzato per aromatizzare piatti caratteristici della cultura gastronomica senegalese (soupe kandia, thiéboudjenne), ai quali conferisce aroma di mare.

> *segue*











> *segue da pag. 137*

L'International Potato Center di Lima (cipotato.org) ha catalogato oltre 4.000 varietà di patate, senza contare le diverse tipologie di tuberi originari del Sudamerica e dell'Africa. Curiosando nei food shop africani e latinoamericani delle nostre città oltre alle patate troviamo oggi decine di tuberi dai nomi e dalle forme bizzarre: oca, olluco, maca, camote, yacon, mashua, achira, jicama, macabo, igname, manioca. Alcuni vengono coltivati con successo nelle nostre campagne, specie in montagna, offrendo la possibilità di scoprire e sperimentare nuovi piatti e sapori. Qualcosa del genere era successo con le patate dopo la scoperta dell'America: ciò che consideriamo tradizione un tempo si chiamava innovazione.

Un'immagine del mercato della frutta a Lomé, capitale del Togo, situata nella regione marittima dello stato dell'Africa occidentale

Baobab
Adansonia digitata
Il Baobab sta alla savana africana come le palme da cocco stanno alle spiagge caraibiche; dalla sua pianta si ottengono molti alimenti. Dalle sue foglie seccate e ridotte in polvere si ottiene il lalo, che è aggiunto alla farina di miglio o nelle salse per i cuscus dell'Africa sub sahariana. Il lalo è ricco di proteine e minerali (calcio, ferro, potassio, magnesio, manganese, fosforo, zinco) e per questo è considerato un ingrediente ricostituente. Con le foglie si preparano anche tisane curative, astringenti e febbrifughe.
Il suo frutto dal gusto acidulo è ricco di viamina B1 e C e contiene il doppio di calcio rispetto al latte. Dalla sua polpa si ricava una bevanda rinfrescante: il bouye, dai suoi semi un olio alimentare e un surrogato del caffè, se vengono tostati. Le radici giovani sono note e apprezzate come asparagi africani.

Nététou
Parkia sp.
Conosciuto anche come Soumbala in Guinea e Mali, Dadawa o Iru in Nigeria, si trova su tutti i mercati dell'Africa occidentale. Il nététou proviene dalla fermentazione dei baccelli della Parkia sp., un arbusto leguminosa. Ingrediente importante della cucina africana, può essere considerato come un dado naturale. Un tempo selvatico, oggi è coltivato.



ZUCCHERO DI PALMA IN PANETTI



BANLADESH

Il riso cresce sulla terra da circa 12.000 anni. Oggi i versatili chicchi si ottengono prevalentemente dall'Oryza sativa, pianta erbacea delle Graminaceae. Coltivato in 113 paesi al mondo esiste in diverse varianti. Le più comuni sono: Jndica, tipica dei climi tropicali, e Japonica, che si sviluppa nei climi temperati.



LIME

CLUSTER RISO

Venite da noi a mangiare riso?

ALIMENTO ESSENZIALE PER CIRCA METÀ DELLA POPOLAZIONE MONDIALE, HA ANCHE VALORE CULTURALE E RELIGIOSO

a cura di Livia Fagetti, testi e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Alessandra Avallone

Per la sua incredibile importanza nell'alimentazione umana, il riso è considerato uno dei principali alimenti del pianeta. In Asia, dove se ne consumano circa 100 kg l'anno pro capite, influenza la vita quotidiana, le feste, le tradizioni, il linguaggio. Quando un thailandese invita un ospite a pranzo o a cena lo fa dicendo:"vieni a mangiare il riso?" In Giappone poi il termine gohan ha il doppio significato di riso e cibo. Al riso sono dedicate alcune delle celebrazioni più importanti di tutta l'Asia; alcune come il Pongal indiano, che coincide con la stagione della raccolta del riso, coinvolgono l'intera popolazione femminile di un Paese con offerte votive nei templi e riti che vedono il riso come protagonista.

> segue a pag. 140



SIERRA LEONE



LATTE DI COCCO

Molto usato nella cultura gastronomica dell'Asia meridionale, il riso glutinoso ha chicco fino bianco opaco allungato, che con la cottura diventa appiccicoso, per l'alto contenuto di amido. Nonostante il nome, che può trarre in inganno, non contiene glutine. I chicchi, lessati fino a quando assorbono l'acqua in cui sono immersi, si usano per preparazioni dolci e salate. Da questo riso si produce anche una farina.

Ciotola Rina Menardi, piano Laminam. Indirizzi a pagina 6



RISO GLUTINOSO



CAMBOGIA



PEPERONCINI THAI





La facciata del palazzo Ahasan Manzil a Dhaka in Bangladesch. In alto: pesca tradizionale nel lago Inlle in Birmania.

> segue da pag. 139

In Cina la cerimonia funebre prevede che di fronte alla foto del defunto venga sistemata una ciotola di riso in bianco con le bacchette conficcate in verticale, per questo motivo sistemare i chopstick in questo modo a tavola è considerato un gesto di malaugurio.
Il 90% della produzione mondiale di riso avviene in Asia, specie in Cina e India. La superficie globale di coltivazione di questa graminacea supera l'1,5 miliardi di ettari, pari a un decimo della superficie del pianeta adibita all'agricoltura! Se le categorie di riso sono solo quattro: indica,

> segue a pag. 142

IL GHIOTTO MONDO DEL RISO

BANH TRANG

Fogli di carta di riso di forma circolare, sottili e trasparenti, vengono impiegati nella cucina vietnamita per preparare gli involtini. Prima dell'uso vanno ammorbiditi lasciandoli per qualche minuto tra due canovacci umidi. Si vendono in confezioni sigillate e si conservano per molto tempo.

PASTA FRESCA DI RISO

Dette in Cina ne fen, hor fun, in Thailandia sen yai, in Vietnam banh pho, sono utilizzate per preparare piatti di fettuccine di riso. Si presentano sotto forma di confezioni di pasta fresca di farina di riso stesa e ripiegata in panetti pronti per l'uso dai quali si ricavano gustose fettuccine da saltare nel wok o da servire nelle zuppe. I vietnamiti le servono per colazione nel pho e li usano per preparare la zuppa aromatica di carne e verdure. Per la cottura, si immergono i fogli di pasta della larghezza desiderata per qualche istante in acqua bollente, quindi si sgocciolano e sciacquano sotto l'acqua corrente.

RICE STICKS

Le tagliatelline di farina di riso si chiamano in Cina gan he fen o gan hor fun, in Thailandia sen lek e jantaboon, in Vietnam su thieu. Si tratta di una varietà di tagliatelline traslucide di farina di riso usate soprattutto nella cucina tailandese e in quella vietnamita. Una volta cotte rimangono leggermente al dente e per questo si usano preferibilmente "saltate". Per cuocerle si immergono semplicemente per 3-5 minuti in acqua bollente prima di scolarle sotto l'acqua corrente.

Ciotole Rina Menardi, tovaglia e tovagliolo Socyety Limonta, piano Laminam. Indirizzi a pagina 6



KAONEO MAMUNG (LAOS)
RISO GLUTINOSO AL MANGO E LATTE DI COCCO

PER 4 PERSONE
200 g di riso glutinoso (sticky rice) - 250 ml di latte di cocco in lattina - 100 g di zucchero di palma - 1 mango maturo - 1 cucchiaino di sale

● **1** Lavate il riso sotto l'acqua corrente per eliminare l'eccesso di amido. Sistematelo in una casseruola, coprendolo con 240 ml di acqua fredda (a ogni parte di riso devono corrispondere 1,2 parti di acqua).
● **2** Cuocete coperto a fiamma alta finché inizia a bollire, senza mai mescolare. Abbassate il fuoco al minimo e proseguite la cottura finché tutta l'acqua sarà assorbita (dieci minuti circa).
● **3** Nel frattempo sciogliete lo zucchero di palma con il latte di cocco e il sale. Quando il riso sarà cotto, versate la salsa di cocco in superficie, conservandone quattro cucchiaiate. Lasciate riposare il riso per dieci minuti, coperto, finché il latte di cocco sarà assorbito. Servite caldo con il mango a cubetti, completando con il latte di cocco tenuto da parte.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti**
● **510 Cal/porzione**



VERMICELLI DI RISO



GERMOGLI DI SOIA

VERMICELLI DI RISO

In Cina si chiamano mi fen, mai fun, nelle Filippine pancit bihoon in Thailandia sono bahn hoi: i vermicelli di riso sono un ingrediente fondamentale delle cucine asiatiche, molto diffuso per la facilità e la versatilità del suo uso in cucina. Dal colore traslucido e dalla consistenza elastica li troviamo negli involtini primavera, saltati insieme alle verdure in molte preparazioni oppure usati in brodo nelle zuppe.
Per poterli saltare, è necessario versare sui vermicelli abbondante acqua bollente e, quindi, lasciarli riposare per circa 6-7 minuti prima di scolarli e sciacquarli sotto l'acqua corrente. Per le zuppe sarà sufficiente aggiungerli all'ultimo: chiedono al massimo una cottura di un paio di minuti. Sono un ingrediente comune anche sul mercato italiano.







Un gruppo di monaci buddisti durante una cerimonia nella città di Luang Prabang, nel Laos centro settentrionale.

> segue da pag. 140

japonica, aromatico e glutinoso, l'International Rice Research Institute (IRRI) delle Filippine ne ha classificate circa 100.000 diverse varietà. Il Paese che vanta la maggior biodiversità di questo cereale rimane comunque la Thailandia con oltre 3.500 cultivar, mentre il miglior riso al mondo vincitore del World Best Rice delle ultime tre edizioni è il white gold della Cambogia, uno dei Paesi ospiti del Cluster Riso a Expo Milano 2015 con Bangladesh, Sierra Leone, Myanmar (Birmania) e Laos.

> segue a pag. 144



Una delle porte di accesso al sito archeologico di Ankor, vicino alla città di Siem Reap in Cambogia.

ACETO DI RISO
In cinese l'aceto di riso bianco è bai cu, quello nero hai cu e jap. su. L'uso di questo ingrediente è molto importante nelle cucine cinesi e giapponesi, dove viene però utilizzato esclusivamente quello a base di riso in alternativa a quello di vino, tipico della regione mediterranea. I giapponesi ne producono una varietà dolce (su) e leggera che serve per condire il riso del sushi. Nei supermercati cinesi se ne trovano tre varietà: bianco (bai cu), dal sapore leggero e delicato, ideale per i cibi agrodolci; nero (hai cu) dal sapore pieno ma blando, ideale per stufati, pasta saltata e salse; rosso dal sapore dolce e speziato, ottimo per salsine usate per il pesce.

MIRIN
Questo vino dolce di riso dal colore ambrato viene utilizzato come ingrediente nella cucina giapponese e non come bevanda. Il mirin va aggiunto ai cibi a piccole dosi (qualche cucchiaino è sufficiente), specie nelle grigliate, per conferire un sapore dolciastro agli alimenti. Viene comunemente venduto nei negozi di prodotti asiatici e nei supermercati di macrobiotica in bottiglie da 300-600 ml. In sua assenza può venire sostituito nelle ricette da una soluzione di 1 cucchiaio di saké nella quale si scioglie 1 cucchiaino di zucchero.

BÁNH TRANG
Sfoglie di riso originarie nel nord del Vietnam, commercializzate con nomi diversi: rice paper wrappers, rice crêpes, rice wafers o nem wrappers sono ingredienti base della cucina vietnamita, per involtini (nem), ripieni di carni, verdure o pesce, al naturate, fritti, al forno oppure al vapore.

GOI CUON (VIETNAM-CAMBOGIA)
INVOLTINI DI VERDURE E GAMBERI IN CARTA DI RISO

Tovaglia e americana Society Limonta, piatto e ciotolina Broste Copenhagen. Indirizzi a pagina 6



PER 4 PERSONE
12 gallette di riso (bánh trang) - 150 g di code di gambero - 100 g di germogli di soia - 50 g di vermicelli di riso - 1 grossa carota - 1 cetriolo - 4 ciuffi di menta - 4 foglie di lattuga
per la salsa: 3 cucchiai di salsa di pesce nuoc mam (nei negozi di specialità etniche) - 1/2 peperoncino rosso thai - 1 cucchiaio di zucchero - Il succo di mezzo lime - 1 cucchiaio di carota a fiammifero - 1/2 spicchio d'aglio

1 Scottate le code di gambero in abbondante acqua salata finché diventeranno rosa e privatele del guscio. Scottate anche i vermicelli per 2-3 minuti e scolateli bene dall'acqua in eccesso. Preparate quindi le verdure: tagliate la carota e il cetriolo a fiammifero, lavate e scolate le foglie di lattuga e la menta e spezzettatele finemente, sciacquate i germogli.
2 Preparate la salsa sciogliendo lo zucchero in 3 cucchiai di acqua, insaporite con il succo di lime e la salsa di pesce. Tagliate il peperoncino a rondelline sottili, unitelo alla salsa insieme all'aglio tritato e alla carota a fiammifero.
3 Bagnate le gallette di riso passandole velocemente nell'acqua una per una, asciugando con un panno di cotone pulito l'eccesso d'acqua; quando la galletta sarà ammorbidita farcitela distribuendo all'interno le verdure, i gamberi e gli spaghetti. Arrotolate quindi l'involtino a forma di sigaro e inzuppatelo subito dopo nella salsa nuoc mam cham nguyen chat.

MEDIA
- Preparazione 30 minuti
- Cottura 5 minuti
- 895 Cal/porzione



Due fanciulle raccolgono fiori nelle acque davanti alle rovine di Ankor, a Siem Reap in Cambogia.

> segue da pag. 142

Il riso ha permesso a molte popolazioni del pianeta di fronteggiare la carenza di cibo e le carestie. È il caso del Senegal, che a causa dello sviluppo delle monocolture di arachidi nel periodo coloniale vide sconvolgere l'assetto dell'agricoltura di sussistenza dei suoi villaggi. Furono i francesi, responsabili dello sfruttamento intensivo dei terreni, a trovare un rimedio alla carestia, destinando al Senegal gli scarti della produzione di riso long grain dell'Indocina. La brisure di riso (broken rice), un tempo usata come mangime animale, salvò il paese dalla fame e trovò una così importante accoglienza da diventare nel tempo l'ingrediente principe del piatto nazionale: il thiboudienne, la "paella" senegalese. Nonostante le varietà di riso presenti al mondo che differiscono per forma, consistenza, colore e aroma siano così numerose, quelle che si possono trovare comunemente in commercio rappresentano solo una minuscola parte delle specie detta Oryza sativa.

SAKÉ

Il saké viene utilizzato indifferentemente come ingrediente e come bevanda nella cucina giapponese; è probabilmente la bibita più antica del paese del Sol Levante. Esistono molte leggende che narrano le origini e le virtù di questo vino di riso, e il suo ruolo sociale è di estrema importanza. Basti pensare che nel matrimonio celebrato secondo il rito Shinto, è lo scambio dei bicchieri di saké tra i novelli sposi che sancisce la natura del vincolo coniugale. Il sapore del saké è talmente caratteristico da renderne impossibile il paragone con altre bevande. Il saké va conservato in un luogo fresco e al riparo dalla luce. Una volta aperta la bottiglia, conviene consumarlo velocemente.

MOCHI

Questo dolcetto a base di riso glutinoso, è una specialità giapponese dalla particolare consistenza piacevolmente gommosa, molto apprezzata, soprattutto durante il capodanno. Ancora oggi in alcune rare occasioni viene preparato in modo cerimoniale (mochitsuki) martellando con una mazza (kine) i chicchi cotti di una particolare varietà di riso glutinoso (mochigome), all'interno di un mortaio di legno (usu). Il composto omogeneo che si ottiene viene poi lavorato in diverse forme, taglie e colori per essere farcito con ripieni dolci.

Le foto di questo servizio sono di: Contrasto-Corbis / Mondadori Portfolio-Agefotostock / Gettyimages / Simephoto


la Scuola di Cucina
sale&pepe
Presenta
Sapori e Profumi dal mondo
con i Cluster di Expo Milano 2015
9 giornate ad ingresso gratuito per scoprire i Cluster di Expo Milano 2015.
Location d'eccezione il ristorante Un Posto a Milano,
situato all'interno di Cascina Cuccagna.
Conferenze, showcooking e degustazioni con gli Chef di Sale&Pepe,
gli Ambassador di Expo Milano 2015, personaggi famosi
e Vittorio Castellani, in arte Chef Kumalè.
9 febbraio
BIO-MEDITERRANEO
16 febbraio
ISOLE, MARE E CIBO
2 marzo
ZONE ARIDE
9 marzo
CEREALI E TUBERI
16 marzo
RISO
23 marzo
FRUTTA E LEGUMI
30 marzo
SPEZIE
20 aprile
CAFFÈ
27 aprile
CACAO
PER SCOPRIRE IL PROGRAMMA COMPLETO VAI SU
www.salepepe.it/expo-2015
www.expo2015.org
#saporieprofumi
#Expo2015
@salepepe_it
@Expo2015Milano



NEL NUMERO DI APRILE

UNA GIORNATA AL LAGO
Impossibile resistere alla suggestione del sole primaverile, per un pranzo all'aperto davanti a uno specchio d'acqua e a un menu fresco con pesce, ortaggi e morbidi caprini.



PRIMI AL GRATIN
Un passaggio in forno e la crosticina croccante di besciamella, pangrattato o formaggio dà una sapore unico a ghiotte teglie di gnocchi, fusilli, farfalle e tagliolini.



CREA E DECORA
Torte, ciambelline, e biscotti: buoni e belli con piccoli tocchi e semplici dettagli che fanno subito primavera.

in edicola dal 20 marzo

SALE&PEPE
n. 3 MARZO 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Lara Balleri, Amelia Bertottili, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sonia Farina, Francesco Favorito, Arianna Ferrari, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Marta Mariani, Serenella Parri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Paola Volpari, Candida Zanelli

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Enza Tamborra

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7752 del 18 dicembre 2013

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali





LINEA
CUISINE
PER CUCINARE
isola Bio
Cuisine farro
Cuisine miglio
Cuisine avena
Cuisine cocco
Cuisine riso
NOVITÀ
isola Bio
Cuisine
soya
SOIA ITALIANA
BIO GLUTEN FREE
200ML ℮
MADE IN ITALY
SENZA LATTOSIO
DAIRY FREE
LAKTOSENFREI
LAKTOZMENTES
PROTEGGE Tetra Pak LA BONTÀ
Creme vegetali biologiche
Senza lattosio
PROVALE PER:
gratinare
mantecare
condire
guarnire
Trova i nostri prodotti nei negozi biologici specializzati:
naturasì
il supermercato bio
cuorebio
i negozi biologici
PRODOTTE IN ITALIA
WWW.ISOLABIO.COM
Isola Bio è un marchio ABAFOODS via Ca' mignola nuova 1775- 45021 Badia Polesine (RO) ITALY | +39 0425.594489